

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

DIMENSION

EDICION DIGITAL - JUNIO 12 - 2025

RUMANIA

SU HISTORIA FASCINANTE,
CURIOSIDADES... Y COMO SE LIBERO
DEL COMUNISMO



LA CREACION DEL ESTADO
DE ISRAEL Y SU HEROICA
LUCHA POR SOBREVIVIR



LA PRIMERA CIUDAD
CRISTIANA DEL MUNDO



CAOS EN LA.
ESTO SON "PROTESTAS PACIFICAS ?



SHAKIRA
LAS MUJERES YA NO LLORAN WORLD TOUR

LA VEREMOS EN LOS "GRAMMY ?



El Segundo Latido de Sofía

Capítulo 1: La Niña de los Frascos Azules

Sofía Morales tenía diez años y una colección de frascos de vidrio azul donde guardaba "tesoros": caracoles del río, plumas de paloma, y las pastillas de colores que tomaba cada mañana. Desde que su corazón empezó a fallar a los siete, su mundo se redujo al Hospital Infantil San Lucas y a la espera interminable en la Lista Nacional de Trasplantes.

—Tu corazón es como un globo cansado—le explicó el Dr. Mendoza mostrándole el ecocardiograma—. Ya no puede inflarse como antes.

Su madre, Lucía, tejía bufandas interminables en la sala de espera (una por cada mes de espera), mientras su padre, Javier, aprendió a reparar juguetes para los otros niños del piso de cardiología.

Capítulo 2: La Noche del Tercer Año

El 14 de marzo, durante una tormenta eléctrica, la enfermera Raquel despertó a Sofía con una linterna:

—¡Ángel, tenemos un corazón para ti! Es compatible y... —bajó la voz— viene de una niña de tu edad.

Mientras preparaban el quirófano, Sofía dibujó en su cuaderno una niña con alas y la palabra "GRACIAS" en letras temblorosas. La cirugía duró nueve horas. El nuevo corazón, preservado en una solución helada dentro de una nevera portátil, había viajado 300 km en una ambulancia con escolta policial.

Capítulo 3: El Secreto del Corazón Nuevo

Al despertar, Sofía sintió algo extraordinario:

—¡Mamá! ¡El corazón canta! —susurró, apretando el peluche de Reno, su reno de peluche.

Efectivamente, los médicos confir-

maron algo insólito: el corazón trasplantado mantenía memoria celular. Sofía comenzó a tener sueños vividos de una niña rubia en un pueblo montañoso, que recolectaba manzanas y odiaba el sonido de los violines.

—Son recuerdos de la donante —explicó la psicóloga del hospital—

El 12% de receptores reportan esto. Capítulo 4: La Búsqueda de Elena

Obsesionada con esos sueños, Sofía convenció a sus padres de buscar a la familia de la donante. Tras meses de gestiones con el Registro de Donantes, descubrieron que el corazón pertenecía a Elena Kovac, una niña checa que murió en un accidente durante unas vacaciones familiares en México.

El encuentro con los Kovac fue en un parque de Praga. La madre de Elena, al abrazar a Sofía, exclamó entre lágrimas:

—¡Ella siempre decía que su corazón bailaba con alegría!

Epílogo: Las Dos Vidas

A los 18 años, Sofía estudió medicina especializada en trasplantes.

En su consultorio colgaban dos fotos: una de ella sonriendo con su diploma, y otra de Elena sosteniendo un canasto de manzanas. Cada noche, antes de dormir, se tomaba el pulso y susurraba en checo (un idioma que nunca estudió):

—Děkuji, sestřičko (Gracias, hermanita).

Datos que Inspiran:

Un solo donante puede salvar 7 vidas

El corazón trasplantado de Sofía late 36 millones de veces al año
73% de receptores infantiles llevan vidas activas tras el trasplante (Fuente: Red Mundial de Trasplantes)

[FIN]

Nota del Autor: Este cuento se basa en fenómenos reales como la memoria celular (estudiada en el Centro de Investigación de Trasplantes de Toronto) y casos documentados de receptores que adoptan recuerdos o gustos de sus donantes. La donación de órganos es un acto de amor que trasciende la ciencia.



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.

**Qué fue Primero:
El huevo o la Gallina?
La Eterna Duda que
Hasta Darwin Evitaría**

(NOTA HUMORISTICA)

**Por: Un Reportero con
Demasiado Tiempo libre**

Oh, el gran debate que ha dividido a la humanidad más que el aguacate en el pan tostado! La pregunta existencial que ha puesto a filósofos, científicos y abuelos en la mesa familiar a discutir por siglos: ¿quién llegó primero, el huevo o la gallina?

La teoría científica: Un lío de evolución y proteínas

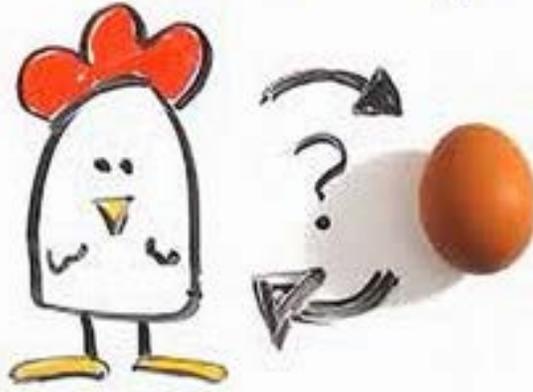
Según los científicos, la respuesta es... sí. O no. O depende.

Resulta que, técnicamente, los huevos existen desde mucho antes que las gallinas (gracias, dinosaurios). Pero si hablamos del huevo de gallina como lo conocemos, la cosa se complica.

Versión evolutiva: Una casi-gallina (una proto-gallina, digamos) puso un huevo con una mutación genética... y de ahí salió la primera gallina de verdad! Así que, en ese caso, el huevo (de gallina) vino primero.

Versión simplona: Si no era gallina, no era huevo de gallina, así que la

¿EL HUEVO O LA GALLINA?



gallina llegó primero.

Conclusión científica: La naturaleza es un chiste recursivo sin punchline.

La opinión de la gallina (si pudiera hablar)

"Claro que fui yo primero, ¡los huevos no tienen patas para andar por ahí!"

La opinión del huevo (si no fuera un objeto inanimado)

"Yo existía antes de que las gallinas fueran 'tendencias' en TikTok."

Lo que realmente importa

Al final, la pregunta no es qué fue primero, sino:

Por qué seguimos discutiendo esto en vez de comer unos huevos revueltos?

Quién decidió que esto era un debate profundo y no una excusa para

no trabajar?

Y si el universo es solo un huevo cósmico puesto por una gallina in terdimensional?

Veredicto final: Da igual, porque el desayuno viene primero.

Tú qué Crees?

Huevo o gallina? (O eres de los que dicen "el dinosaurio" para arruinar la conversación).

**RESPUESTA CIENTIFICA
(Hablando en Serio)**

La respuesta a la pregunta "el huevo o la gallina" es el huevo. Científicamente, la teoría de la evolución establece que las aves, incluyendo las gallinas, evolucionaron a partir de especies que ya ponían huevos.

El Huevo fue Primero.

Explicación:

Evolución:

La evolución es un proceso gradual en el que las especies cambian con el tiempo. No hay un "primer huevo" y una "primera gallina" como tal, sino una serie de cambios evolutivos que llevaron a la aparición de las aves actuales.

Aves Ancestrales:

. Las aves actuales, incluyendo las gallinas, evolucionaron a partir de reptiles que también ponían huevos.

El huevo como "vehículo" de la evolución:

. El huevo fue un factor clave en la adaptación y reproducción de estos animales ancestrales, lo que permitió su supervivencia y evolución hacia las aves actuales.

La Pregunta en sí:

. La pregunta "el huevo o la gallina" plantea un problema metafísico, ya que presupone una causa y un efecto, lo que no es del todo preciso en el contexto de la evolución.

En resumen, la respuesta es que el huevo fue primero, en el sentido de que las aves evolucionaron a partir de especies que ya ponían huevos, y no que la gallina se creó antes del huevo.

**Fair renewal
Cleaning
Service**

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

ESTIMATE FREE



FAIR RENEWAL
PRESSURE WASHING

Estimate Free

Jesus Riveros 201 737-1703 | paint houses

**SE HABLA
ESPAÑOL**



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

SE PINTAN CASAS / LAVADO A PRESION / ESTIMADOS GRATIS

Audiencia Pública sobre Polémico Proyecto de Puente de \$6,200 Millones en Nueva Jersey

Las autoridades de Nueva Jersey celebrarán una audiencia pública el próximo 18 de junio sobre el controvertido proyecto de reemplazar el puente Newark Bay de la Turnpike, valorado en \$6,200 millones. El encuentro tendrá lugar en la escuela Woodrow Wilson de Bayonne a las 6 p.m., con opción de participación virtual.

Detalles del Proyecto:

Construcción de dos nuevos puentes atirantados.

Reemplazo de 29 estructuras de acceso
 Parte de un plan mayor de \$10,600 millones para ampliar la Turnpike
 Puente actual data de 1956 y requiere mantenimiento constante

Postura Oficial:

Tom Feeney, portavoz de la Turnpike Authority, afirma que el puente existente "ha llegado al final de su vida útil" y no satisface las demandas actuales de tráfico. La construcción comenzaría en 2026 con una duración estimada de 10 años.

Oposición:

Grupos ambientalistas y líderes locales incluidos los alcaldes de Newark y JC.



critican: Falta de estudios ambientales más profundos

Possible aumento de contaminación y tráfico
 Oportunidad tardía para participación pública

No considerar cambios post-pandemia en patrones de movilidad

Próximos Pasos:

El período para comentarios escritos permanecerá abierto hasta el 3 de julio. Mientras tanto, el debate continúa en el ámbito político, con candidatos a la Asamblea Estatal divididos en su postura sobre el proyecto.

El puente actual permanecerá en servicio hasta 2031, cuando se complete el primero de los nuevos puentes.

CUANTOS AUTOS CIRCULAN DIARIAMENTE EN EL NJ. TURNPIKE

Según datos oficiales de la New Jersey Turnpike Authority, aproximadamente 700,000 vehículos circulan diariamente por la NJ Turnpike en total (incluyendo toda su extensión). Sin embargo, el tráfico específico en el Newark Bay Bridge (el puente en discusión) es de alrededor de 90,000 a 100,000 vehículos por día.

Datos clave:

Volumen total en la NJ Turnpike: 700,000 vehículos/día.

Tráfico en el Newark Bay Bridge: 90,000-100,000 vehículos/día

Pico de congestión: Horas pico (7-9 a.m. y 4-6 p.m.)

Contexto Adicional:

El puente actual, construido en 1956, fue diseñado para un volumen menor de autos y ahora opera cerca (o a veces por encima) de su capacidad, lo que justifica—según las autoridades—su reemplazo con estructuras más amplias y modernas.

Los críticos, sin embargo, argumentan que los patrones de tráfico han cambiado tras el aumento del teletrabajo y la implementación del peaje por congestión en NYC (que cobra \$9 a autos que entran a Manhattan bajo la calle 60), lo que podría reducir el flujo futuro.





HACEMOS REALIDAD EL
 EVENTO DE TUS
SUEÑOS

SALÓN PARA BODAS Y
 EVENTOS

OFRECEMOS

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

QUE OBTENDRÁ

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

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

NORTH BERGEN/NEW JERSEY

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES







La Agenda Migratoria de Trump Gana Apoyo Récord en su Segundo Mandato

Nuevas encuestas muestran un aumento significativo en el respaldo a deportaciones masivas y mayor acción del ICE

Junio 2025 — La política migratoria del presidente Donald Trump está experimentando un respaldo sin precedentes en su segundo mandato, según revelan las últimas encuestas. Datos de CNN muestran que la aprobación neta de Trump en inmigración ha pasado de -21% durante su primer gobierno a +1% actualmente, un salto de 22 puntos que convierte este tema en su mayor fortaleza política.

Los Números que Respaldan a Trump

- * 54% de estadounidenses apoya su plan de deportaciones (encuesta de CBS News, junio 2025).
- * 51% está a favor de operativos del ICE en comunidades locales.
- * 97% de quienes piden deportaciones "selectivas" coinciden en expulsar a inmigrantes con antecedentes violentos (Pew Research Center).

"El público está con los republicanos y con Trump en inmigración, mucho más que en su primer mandato", afirmó el analista Harry Enten de CNN. "Los demócratas parecen no tener idea de cómo manejar este tema".

Operativos y Polémica

La administración Trump ha priorizado la expulsión de inmigrantes ilegales con crímenes violentos. Solo en su primer día de gobierno, el "Zar Fronterizo" Tom Homan reportó: 308 arrestos de criminales peligrosos (incluyendo asesinos y violadores).

El 8 de junio, Trump desplegó a la Guardia Nacional en Los Ángeles tras violentos disturbios contra el ICE, donde manifestantes:

- * Incendiaron vehículos

Lanzaron bloques de cemento a policías

*** Pintaron Consignas Como "MATEN AL ICE"**

Gobernador Gavin Newsom y la alcaldesa Karen Bass criticaron la medida, pero Homan defendió:

"Trump tomó la decisión correcta. Yo estuve allí; esto evitó más violencia".

Estrategia Política

"Enten" destacó que Trump "busca deliberadamente esta batalla":

El conflicto con líderes demócratas refuerza su mensaje de "ley y orden".

Los votantes perciben a los republicanos como más firmes en seguridad fronteriza.

: Con cifras en alza y operativos visibles, la inmigración se consolida como el caballo de batalla de Trump para 2026. Mientras, los demócratas enfrentan el reto de reconectar con un electorado que demanda acciones concretas.

Más Deportaciones o Reformas?

El debate sigue abierto. (Fuentes: CNN, CBS News, Pew Research Center; tweet de @EricL-Daugh).

Trump's Hardline Immigration Policies Resonate with Americans in Second Term

New polling shows dramatic shift in public opinion as enforcement actions intensify

June, 2025 – President Donald Trump's uncompromising approach to immigration is finding strong support among American voters during his second term, with recent surveys showing the most significant approval rating turnaround of his presidency on this polarizing issue.

A Remarkable Reversal in Public Opinion

Latest aggregated polling data re



veals:

- * Net approval on immigration surges 22 points (-21% in first term to +1% today)
 - * 54% of Americans endorse Trump's deportation initiatives (CBS News)
 - * 51% support expanded ICE operations in local communities
 - * 97% of those favoring selective deportations agree violent offenders should be removed first (Pew Research)
- "The numbers don't lie – what was once Trump's weakest issue has become his strongest," noted CNN senior data analyst Harry Enten. "The electorate has dramatically shifted toward supporting tougher enforcement measures."

From Policy to Action

The administration has moved aggressively to implement its agenda: 308 criminal immigrants arrested in first-week operations, including convicted murderers and sex offenders

National Guard deployed to quell violent anti-ICE riots in Los Angeles that saw police vehicles torched and officers attacked with makeshift projecti-

les

Border Czar Tom Homan defended these measures: "We're prioritizing public safety by removing dangerous individuals that previous administrations ignored."

Political Winds Shift

The immigration debate appears to be reshaping the political landscape:

Democrats face growing criticism for their perceived lack of solutions

Trump's "law and order" messaging gains traction ahead of 2026 midterms

Recent clashes between federal authorities and progressive cities create powerful visuals reinforcing Trump's narrative

"This issue has become the defining battle of Trump's second term," said Georgetown University political science professor Laura Thompson. "He's successfully framed it as a choice between security and chaos."

With enforcement actions continuing and polling numbers climbing, the administration shows no signs of softening its approach. As the 2026 election cycle approaches, immigration appears poised to remain at the forefront of national debate.



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**

YOUR 2025 WINNERS



**TODOS LOS CANDIDATOS APOYADOS POR BRIAN P.
STACK ARRASARON EN LAS ELECCIONES
PRIMARIAS DE NJ.**

**VERDADEROS Y
HONESTOS SERVIDORES
PUBLICOS APOYADOS
POR EL ALCALDE DE
UNION CITY Y
SENADOR ESTATAL DE
NJ. BRIAN P. STACK
ARRASARON CONTRA
SUS Oponentes,
ADVENEDIZOS Y SIN
NINGUN HISTORIAL
DE SERVICIO PUBLICO
QUE BASARON SU
CAMPAÑA EN EL ODIO Y
LA MENTIRA !**

GANO LA VERDAD !

5A



**MIKIE
SHERRILL**
GOVERNOR
GOBERNADORA

3B



**GABRIEL
RODRIGUEZ**
ASSEMBLY
ASAMBLEA

4B



**LARRY
WAINSTEIN**
ASSEMBLY
ASAMBLEA

1C



**JIMMY
DAVIS**
SHERIFF
ALGUACIL



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!

Shakira en su Mejor Momento – La Gira "Las Mujeres No Lloran" 2025 Un Triunfante Regreso a los Escenarios que Celebra la Resiliencia Femenina

Por: Andres Garcia

Un espectáculo global que rompe récords

Shakira ha vuelto y lo ha hecho a lo grande. Su esperada gira mundial "Las Mujeres No Lloran" — que recibe el nombre de su último álbum— no es solo un concierto, sino una celebración de empoderamiento que ya ha agotado estadios en 3 continentes. Desde su apertura en Barcelona hasta su reciente parada en México City, la colombiana demuestra por qué sigue siendo la Reina del Pop Latino.

El show: Una fusión de emociones y energía

El concierto, dividido en 4 actos, es un viaje por las distintas facetas de la artista:

"Lágrimas de Oro" (Baladas emotivas)

"Te Felicito" (versión acústica)



00"Monotonía" iluminada por mil velas virtuales

"Fuerza Latina" (Clásicos renovados)

Un mash-up explosivo de "Whenever, Wherever" con ritmos africanos "Hips Don't Lie" con una banda de 15 músicos en vivo

"Invencibles" (Nuevos himnos)

El tema central "Las Mujeres No Lloran" con coro de 50 mujeres en escena

"TQG" (versión rock) junto a una sorpresa: Karol G apareció en Bogotá

"Fiesta Sin Fin" (Cierre épico)

"Bzrp Music Sessions #53" con proyecciones de memes del mundo

bailando "Waka Waka" 2025, ahora con sonidos electrónicos futuristas

Momento destacado: El discurso que conmovió al mundo

Antes de interpretar "Acróstico", Shakira detuvo el show:

"Esta gira es para todas las que transformaron dolor en fuerza. ¡Porque llorar nos hace humanas, pero levantarnos nos hace invencibles!" El público respondió con 8 minutos de aplausos en Buenos Aires.

Producción Vanguardista

Escenario: Una estructura giratoria de 24 metros con pantallas holográficas.

Vestuario: Diseños de Versace y

Ágatha Ruiz de la Prada que cam-

bian de color según su ritmo cardíaco (tecnología wearable).

Bandera feminista: Al final, despliega un lienzo de 1 km² con mensajes de fanáticas.

Datos que Impresionan

* 1.2 millones de entradas vendidas en 2 semanas

* 12 canciones en el Top 50 Global durante la gira

* 3 shows añadidos en Miami por demanda

La Crítica Opina

Rolling Stone: "Shakira alcanza su peak artístico: íntima y a la vez monumental".

Billboard: "La gira que redefine el pop latino en el siglo XXI".

Más que Música, un Movimiento

"Las Mujeres No Lloran" confirma que Shakira no necesita demostrar nada —pero lo hace igual. Con una mezcla perfecta de vulnerabilidad y fuerza salvaje, esta gira ya es candidata a la mejor de la década.

Calificación: (5/5)

Próximas paradas: Julio en Río de Janeiro y agosto en Los Ángeles.

La veremos en los Grammy?

Todo indica que sí.

www.LaPizzaCubana.com

ESPAGUETI SPAGHETTI

Napolitanos Napolitanos \$7	Jamón Ham \$8.50
Chorizo Spanish Sausage \$8.50	Camarones Shrimps \$9
Langosta Lobster \$15	Pollo Chicken \$9.50

LASAÑA LASAGNA

Jamón o Picadillo Ham or Ground Beef \$8.50

PAN DE AJO GARLIC BREAD 3x

\$1.50

APERITIVOS APPETISERS

Empanadas Turnovers \$2.50	Alitas Pollo Chicken Wings \$7	Alitas Papitas Wings and Fries \$9	Papas Rellenas Stuffed Potato \$2.50
Carne, Pollo, Queso o Guayaba Beef, Chicken, Cheese or Guava	Con o Sin Picante Spicy or Mild		

JUGOS | JUICES

Naranja Orange \$6.50	Naranja (Sin Azúcar) Orange (No Sugar) \$7	Limonada Lemonade \$4
-----------------------	--	-----------------------

BATIDOS | SHAKES \$6

Mazey Strawberry Fresa Strawberry	Sueñabana Sourstop	Mango Mango	Trigo Wheat	Chocolate Chocolate	Mora Blackberry	Maracuyá Passion Fruit
---------------------------------------	----------------------	---------------	---------------	-----------------------	-------------------	--------------------------

POSTRES DESSERTS

Flan Custard \$4
Tres Leches 3 Milks Cake \$5
Tiramisú Tiramisu \$5

www.LaPizzaCubana.com

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

Napolitana Cheese \$14	Hawaiana Hawaiian \$20	Cangrejo Crab \$24	Langosta Lobster \$38
Chorizo Spanish Sausage \$20	Pollo Chicken \$20	Tocino Bacon \$20	Mixta Mixed \$22
Pepperoni Pepperoni \$20	Jamón Ham \$20	Ajies Peppers \$20	Vegetales Veggies \$20
	Atún Tuna \$22	Cebolla Onions \$20	Hongos Mushrooms \$20
	Extras Extra Toppings \$2.50	Piña Pineapple \$18	Camarones Shrimps \$22

El producto final puede variar en apariencia de las fotos mostradas. Los precios están sujetos a cambios en cualquier momento sin previo aviso. Please note that the final product may vary in appearance from the photos displayed. Prices are subject to change at any time without prior notice.

PIZZA CUBANA PERSONAL | SMALL PAN PIZZA

Langosta Lobster \$14	Cangrejo Crab \$9	Pepperoni Pepperoni \$7.50	Chorizo Spanish Sausage \$7.50	Vegetales Veggies \$8
Napolitana Cheese \$6	Hawaiana Hawaiian \$7.50	Camarones Shrimps \$9	Jamón Ham \$7.50	Pollo Chicken \$8
Tocino Bacon \$7.50	Ajies Peppers \$7.50	Piña Pineapple \$7.50	Cebolla Onions \$7.50	Hongos Mushrooms \$7.50
Mixta Mixed \$8.50	Atún Tuna \$8.50	Extras Extra Toppings \$0.75		

SLICE DE QUESO Cheese Slice \$3

WE DELIVER! 201-867-4566

RFK Jr. Disuelve Comité de Vacunas de los CDC: "Es Hora de Ciencia Transparente"

El secretario de Salud ordena remoción total del panel asesor y anuncia nueva conformación libre de conflictos de interés

Washington, D.C. — En una decisión sin precedentes, el secretario de Salud y Servicios Humanos, Robert F. Kennedy Jr., removi6 este lunes a los 17 miembros del Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización (ACIP) de los CDC, anunciando un proceso de renovación total para "restaurar la confianza pública en la ciencia de vacunas".

Por qué esta Drástica Medida?

Kennedy justificó la decisión basándose en:

Conflictos de interés: El 82% de los miembros (14 de 17) habrían recibido financiamiento de farmacéuticas.

Falta de transparencia: Reuniones a puerta cerrada y ausencia de revisiones independientes.

Herencia administrativa: 13 miembros fueron nombrados en 2024 por el gobierno de Biden, lo que —según HHS— "obstaculizaba cambios hasta 2028".



"No se trata de ser pro o anti-vacunas, sino de garantizar que las recomendaciones se basen en datos científicos imparciales", declaró Kennedy, citando la orden ejecutiva de Trump "Restaurar la ciencia del estándar de oro".

Las Críticas al ACIP

En un artículo en el Wall Street Journal, Kennedy detalló las fallas del comité:

Evaluaciones insuficientes: No revisó rigurosamente vacunas para bebés y embarazadas.

Sesgo industrial: "Funcionaba como sello de aprobación para agendas farmacéuticas".

Persecución a disidentes: Cultura que desalentaba preguntas incómodas.

Ejemplo polémico: En 2023, el ACIP recomendó una vacuna infantil sin publicar datos completos de seguridad, generando demandas de grupos médicos independientes.

El Nuevo ACIP: Qué Cambiará?

El HHS anunció que los nuevos miembros deberán cumplir:

- * Cero vínculos financieros con la industria de vacunas.

- * Transparencia radical: Sesiones públicas y documentos accesibles.

- * Enfoque en evidencia: Priorizar estudios independientes sobre intereses comerciales.

La primera reunión del nuevo comité será del 25 al 27 de junio en Atlanta, con un cronograma acelerado para reevaluar las guías actua-

les de inmunización.

Reacciones Encontradas

Apoyos: Médicos por la Ética Científica celebraron la medida como "un giro histórico hacia la integridad".

Críticas: La Asociación Médica Americana advirtió sobre "desestabilización" en los programas de vacunación.

Kennedy fue contundente: "El mundo solía mirar a EE.UU. como faro científico. Recuperaremos ese liderazgo con hechos, no con dogmas".



Qué Sigue?

Mientras el HHS selecciona a los nuevos expertos, el debate sobre el futuro de las políticas de vacunas en EE.UU. acaba de entrar en terreno inexplorado. (Fuentes: HHS, Wall Street Journal, Twitter @SecKennedy).



Mi Bella Islita RESTAURANT MENU

Puerto Rican, Cuban and Dominican Cuisine

DELIVERY AVAILABLE
10:00 AM TO 9:00 PM





ORDER ONLINE

Mi Bella Islita

520 39TH ST, UNION CITY NJ 07087

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

PUBLIC PARKING SPACE AVAILABLE

(201) 866-8778

www.mibellaislitanj.com

MI BELLA ISLITA RESTAURANT



520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

201-866-8778 • 201-472-8391

CELEBRATE YOUR HOLIDAYS WITH US



PASTEL EN HOJA



PERNIL



CHICKEN

201-866-8778
201-472-8391

Free Delivery

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

CATERING FOR ALL OCCASION

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

El Giro Conservador: Por qué los Votantes Inmigrantes Están Cambiando Hacia la Derecha

Un análisis de las tendencias políticas que están redefiniendo el electorado migrante en EE.UU.

CNN — En un sorprendente vuelco electoral, los votantes inmigrantes en Estados Unidos están abandonando su tradicional apoyo a los demócratas y virando hacia posturas más conservadoras, según revela un reciente análisis del experto en datos de CNN, Harry Enten.

Un cambio histórico en solo cinco años

En 2020, los demócratas disfrutaban de una ventaja abrumadora de 32 puntos porcentuales entre los votantes inmigrantes en temas de política migratoria. Sin embargo, para 2025, esa tendencia no solo se ha desvanecido, sino que se ha invertido: ahora los republicanos lideran con una ventaja de 8 puntos, marcando un cambio de 40 puntos en apenas un lustro.

"Ningún grupo ha adoptado posturas más duras en inmigración y se ha desplazado más hacia el GOP que los propios inmigrantes", destacó Enten en su cuenta de Twitter/X, donde compartió datos clave:



Apoyo a Trump: Del 36% en 2016 al 47% en 2024.

Percepción de inmigrantes indocumentados: De una aprobación neta de +23 en 2020 a -6 en 2024.

Por qué los Inmigrantes Apoyan Ahora Políticas más Duras?

"Enten" explica que, contrario a lo que muchos podrían suponer, los votantes inmigrantes legales están mostrando un creciente rechazo hacia la inmigración irregular y políticas fronterizas permisivas:

Frustración con el sistema: Muchos inmigrantes que siguieron procesos legales ven con descontento que otros "se salten las reglas".

Preocupación económica: Temen que la llegada masiva de indocumentados afecte empleos y servicios públicos.

Cultura de la legalidad: Valores

como el respeto a las leyes y el orden son prioritarios para esta comunidad.

"Entre el grupo que uno pensaría que estaría más opuesto a posturas duras, en realidad se han vuelto más favorables no solo a Trump, sino a la visión republicana sobre inmigración", señaló Enten.

Trump gana terreno donde antes era impensable

El presidente Donald Trump, conocido por su retórica firme contra la inmigración ilegal, ha logrado aumentar su popularidad entre votantes migrantes:

2016: 36% de favorabilidad.

2020: 39%.

2024: 47%.

Este crecimiento coincide con un aumento generalizado del apoyo a políticas como:

* Deportaciones masivas

- * Mayor financiamiento al ICE
 - * Construcción del muro fronterizo
- Según "CatholicVote", la aprobación neta de Trump en inmigración pasó de -21% en su primer mandato a +1% hoy, un salto de 22 puntos que lo posiciona como uno de sus temas más fuertes.

Una Nueva Realidad Electoral?

Este giro conservador desafía la narrativa tradicional de que los inmigrantes votan mayoritariamente por los demócratas. Analistas sugieren que:

Los republicanos podrían capitalizar este cambio en estados clave como Florida, Texas y Nevada.

Los demócratas deberán reevaluar su estrategia si quieren recuperar a este electorado.

Conclusión: Lo que antes era un bastión progresista parece estar transformándose. Y mientras Trump consolida su mensaje de "ley y orden", los demócratas enfrentan el reto de reconectar con una comunidad que, paradójicamente, hoy exige menos apertura migratoria.

Seguirá esta Tendencia en 2026?

Los datos sugieren que sí. (Fuentes: CNN, CatholicVote, análisis de Harry Enten / Twitter @ForecasterEnten).



LA CASONA
CUBAN AND SALVADORIAN CUISINE
RESTAURANT
EST. 2002

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

FREE DELIVERY **FREE DELIVERY** **FREE DELIVERY** **FREE DELIVERY** **FREE DELIVERY** **FREE DELIVERY**



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

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



En español, "quizá" y "quizás" son adverbios de duda que significan lo mismo (tal vez, posiblemente), pero hay algunas diferencias en su uso:

1. Forma y origen:

"Quizá" es la forma original (procede de "quiçab", del antiguo español).

"Quizás" surgió por analogía con otras palabras terminadas en -s (como "acaso").

2. Uso recomendado:

* "Quizá" es más común en el lenguaje culto y formal.

* "Quizás" es igualmente correcta, pero algo más coloquial.

3. Concordancia con el verbo:

Si el verbo va después, ambas formas son válidas:

"Quizá/Quizás llueva mañana."

Si el verbo va antes, "quizá" suena más natural:

"Lloverá quizá mañana." (Mejor que "Lloverá quizás mañana", aunque no es incorrecto).

4. Estilo y sonoridad:

* "Quizá" suena más elegante y conciso en textos formales.

* "Quizás" puede sonar más suave o natural en conversaciones.

Ejemplos:

"Quizá/Quizás venga Juan a la fiesta." (Ambas correctas).

"No sé si iré, quizá más tarde." (Aquí "quizás" también vale, pero "quizá" fluye mejor).

Conclusión:

Puedes usar ambas indistintamente, pero si quieres un estilo más refinado (en escritura formal, literaria o académica), "quizá" es preferible.

En el habla cotidiana, ambas son igualmente válidas.

El español es uno de los idiomas más hablados en el mundo, tanto

por número de hablantes nativos como por su uso global. Según datos recientes (2024-2025):

Cifras principales:

Hablantes nativos:

Más de 496 millones de personas tienen el español como lengua materna.

Es la segunda lengua nativa más hablada del mundo, después del chino mandarín y por delante del inglés.

Hablantes totales (incluyendo no nativos):

Alrededor de 600 millones (incluye quienes lo hablan como segunda lengua o lo están aprendiendo).

Países donde es oficial:

Es idioma oficial en 20 países (España + 19 en América Latina) y en territorios como Puerto Rico.

También es ampliamente hablado en EE.UU. (más de 42 millones de hispanohablantes nativos y unos 15 millones con competencia limitada).

Crecimiento y proyección:

El español sigue creciendo, especialmente por el aumento demográfico en América Latina y la comunidad hispana en EE.UU.

Según el Instituto Cervantes, para 2050, podría superar los 700 millones de hablantes, debido a su expansión en África (Guinea Ecuatorial) y Asia (Filipinas, donde hay interés en recuperarlo).

Datos curiosos:

En Internet, el español es la tercera lengua más usada, después del inglés y el chino.

Es el segundo idioma más estudiado como lengua extranjera (tras el inglés).



VISITA NUESTRA
PAGINA EN FACEBOOK
"DIMENSION DIGITAL"



Si te quedaron Macarron & Chess de los que son economicos y vienen en cajitas te invito a que los aproveches y hagas esta sencilla y deliciosa receta, te servira como acompañante de comidas o simplemente como una saludable merienda. Tambien puedes hacer la cajita completa y duplicar los ingredientes ya que yo hice la mitad de la cajita

INGREDIENTES:

- Macarrones con queso ya cocinados 1/2 cajita
- mostaza 1/2 cucharada
- Jamon en polvo o pollo en polvo
- limon y pimienta en polvo

●pepinillo dulce picadito, el encurtido

●Mostaza 2 cucharadas

PREPARACION:

En un bowl poner los macarrones con queso, ir agregando los ingredientes uno a uno y mezclar, revolver en forma envolvente . A los que no le puse la cantidad es porque es a gusto de cada quien. Llevarlos a la nevera a enfriar.

Al momento de servir si lo desea, decore como esta en la foto, en mi caso lo hice con tomate y unas rodajas de remolacha, puede ponerle

lechuga, pimientos morrones, o lo que desee.

Disfrutela!

Nota: Las intrucciones de los macarrones con queso viene en la cajita.

Para mas recetas de cocina, tips y articulos de interes visite la seccion de

"COCINANDO A MI ESTILO" SOLO COPIANDO Y PEGANDO EL LINCK :

<https://dimensionnewspaper.com/cocinando-a-mi-estilo>

TIPS PARA MANTENER LIMPIA Y ORDENADA TU COCINA



Aquí tienes 10 tips prácticos para mantener tu cocina limpia y ordenada de manera eficiente:

1. Limpieza diaria básica

Lava los platos inmediatamente (o colócalos en el lavavajillas) para evitar acumulación. Pasa un trapo húmedo por mesadas y electrodomésticos después de cada uso.

Barrer o aspirar migas y residuos del piso al terminar de cocinar.

2. Organización inteligente

Usa organizadores para especias, utensilios y productos secos (frascos, bandejas, ganchos). Agrupa por categorías: ollas con ollas, tuppens con tuppens, etc.

Aprovecha el espacio vertical con estantes o ganchos para colgar cucharas, sartenes, etc.

3. Controla la basura

Usa un cubo con tapa para evitar olores. Sácala diariamente (especialmente si tiras restos orgánicos).

Recicla correctamente (separar vidrio, plástico, cartón).

4. Evita la grasa acumulada.

Limpia la campana extractora cada 2 semanas. Lava las paredes y azulejos cercanos a la cocina con desengrasante 1 vez por semana.

5. Ordena la nevera y alacena

Revisa fechas de caducidad cada 2 semanas y desecha lo vencido.

Usa contenedores herméticos para alimentos abiertos (evita derrames y olores).

Coloca lo que más usas al frente para acceder fácilmente.

6. Mantén el fregadero impecable

Límpialo con bicarbonato y vinagre para eliminar manchas y olores.

Seca el grifo después de usarlo para evitar marcas de agua.

7. Limpieza post-cocción

Limpia salpicaduras de aceite en la estufa apenas se enfríe.

Remoja ollas quemadas con agua caliente y jabón para facilitar el lavado.

8. Herramientas adecuadas

Ten trapos de microfibra (absorben mejor y no dejan pelusas).

Usa cepillos para rincones difíciles (ej: juntas de la cocina).

9. Rutina semanal profunda

Lava el interior del microondas con vapor (agua + limón en un bowl por 3 min).

Organiza un día para limpiar el horno y electrodomésticos.

10. Truco Extra: "La Regla de los 2 Minutos"

Si una tarea toma menos de 2 minutos (ej: guardar un plato, limpiar una mancha), hazla en el momento. Evita posponerlo.

Con estos hábitos, tu cocina siempre estará lista para usar y lucirá impecable. ¡Es cuestión de constancia!

Cómo Solucionar el Error "Too Many Password Attempts" en WD SmartWare Drive Unlock

Este mensaje aparece cuando ingresas incorrectamente la contraseña de tu disco WD varias veces seguidas, bloqueando el acceso por seguridad. Aquí tienes las soluciones:

1. Esperar el tiempo de bloqueo

Algunos discos WD se desbloquean automáticamente después de 30 minutos a 1 hora.

Desconecta el disco, espera y vuelve a intentarlo.

2. Reiniciar la computadora

Apaga tu PC, desconecta el disco WD y reinicia.

Vuelve a conectar el disco e ingresa la contraseña correcta.

3. Usar WD Discovery o WD Drive Unlock

Descarga WD Discovery (enlace oficial) o WD Drive Unlock.

Ejecuta el programa, selecciona tu disco y prueba la contraseña desde allí.

4. Restablecer el disco (pérdida



de datos)

Si no Recuerdas la Contraseña:

Abre WD Security o WD Drive Unlock.

Selecciona la opción "Borrar disco" o "Restablecer contraseña".

Esto eliminará todos los datos del disco.

Vuelve a Formatear el Disco para Usarlo.

Advertencia: Esta acción no se puede revertir. Asegúrate de tener un respaldo.

5. Contactar a Soporte de Western Digital

Si nada funciona:

Visita el soporte oficial de WD.

Proporciona el modelo exacto de tu disco (ej: WD My Passport).

Prevención Futura

Anota la contraseña en un lugar seguro.

Usa herramientas como WD Security para gestionar el acceso.

COSTOS PARA RECUPERAR DATOS DE UN EXTERNAL HARDRIVE DAÑADO

El costo para recuperar datos de un disco duro externo dañado varía según el tipo de falla, la urgencia y

el proveedor del servicio. Aquí te detallo los rangos y factores clave: Costos aproximados (USD) según el tipo de daño:

Fallo lógico: (software, formato, virus) \$100 – \$500. Recuperación sin daño físico.

Daño electrónico: (PCB quemado) \$200 – \$800 Requiere reemplazo de componentes.

Fallo mecánico (cabezales dañados, motor): \$300 – \$1,500+. Casos complejos; necesita cámara limpia.

Disco con sectores dañados: \$150 – \$600 Depende de la extensión del daño.

Daño por agua/fuego : \$500 – \$2,000+ Costo alto por limpieza y piezas especializadas.

Factores que influyen en el precio
Gravedad del daño: Problemas mecánicos son más costosos que errores de software.

Capacidad del disco: Discos grandes (4TB+) pueden incrementar el costo.

Urgencia: Servicios "express" suelen tener sobrecostos (hasta +50%).

Reputación de la empresa: Laboratorios certificados (como DriveSavers, Ontrack) cobran más, pero son más confiables.

DONATE YOUR CAR

Support Our Veterans

Help Our Heroes

VIETNAM VETERANS OF AMERICA

Your Car Donation Supports Our Dedicated Veterans and Their Families

HELP OUR VETS

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

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

Or Donate Online: CarsToHelpVets.org

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

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% SATISFACCIÓN GARANTIZADA

TÉCNICOS CERTIFICADOS



Suicidio Asistido: Un Debate Ético, Legal y Humano

El suicidio asistido (o ayuda médica para morir) es un tema profundamente polémico que enfrenta dilemas éticos, religiosos, médicos y legales. Consiste en proporcionar a un paciente los medios necesarios para terminar con su vida, generalmente bajo condiciones de enfermedad terminal o sufrimiento insostenible.

A diferencia de la eutanasia (donde un médico administra directamente una sustancia letal), en el suicidio asistido el paciente es quien realiza el acto final, pero con supervisión y apoyo médico.

Situación Legal en el Mundo

El suicidio asistido es legal en algunos países bajo estrictas regulaciones:

Suiza: Uno de los pioneros, permite el suicidio asistido incluso para extranjeros.

Países Bajos, Bélgica, Luxemburgo: Legales bajo condiciones específicas.

Canadá: Aprobado en 2016 como "Atención Médica en la Muerte" (MAID).

España: Legalizado en 2021 para casos de enfermedades graves e incurables.

Algunos estados de EE.UU.: Oregon, Washington, California y otros lo permiten.

En Latinoamérica, la mayoría de los países lo prohíben, aunque hay debates crecientes en naciones como Colombia y Argentina.

Argumentos a Favor

Autonomía del paciente: Defiende el derecho a decidir sobre el propio cuerpo y evitar sufrimiento innecesario.

Compasión: Evita prolongar el dolor en enfermedades terminales sin cura.

Reducción de muertes traumáticas: Algunos pacientes recurren a métodos violentos por falta de opciones legales.

Argumentos en Contra

Ética médica: Contradice el juramento hipocrático de "no causar daño".

Riesgo de abuso: Podría presionarse a pacientes vulnerables (ancianos, discapacitados).

Límites difusos: ¿Dónde se traza la línea entre sufrimiento "aceptable" e "inaceptable"?

El Dilema Ético y Religioso

Muchas religiones (como el cristianismo, islam y judaísmo) rechazan el suicidio asistido por considerarlo una interferencia con la voluntad divina. Sin embargo, movimientos a favor argumentan que la compasión debe prevalecer sobre dogmas.

Hacia Dónde Va el Debate?

Con el envejecimiento de la población y avances médicos que prolongan la vida (pero no siempre su calidad), el tema seguirá en discusión. Países como Alemania y Portugal están evaluando su legalización, mientras otros temen un "efecto resbaladilla" hacia la eutanasia no regulada.

El suicidio asistido no es una cuestión meramente legal, sino humana.

Requiere un equilibrio entre compasión, autonomía y protección de la vida, con marcos legales claros que eviten abusos.

¿Qué opinas? ¿Debería ser legal bajo ciertas condiciones o representa un peligro para la sociedad? ;

Déjanos tu comentario escribiéndonos a :

comunications@dimensionnewspaper.com

(Nota: Si tú o alguien que conoces está pasando por una crisis emocional, busca ayuda profesional.

En muchos países existen líneas de prevención del suicidio gratuitas y confidenciales.)

Recursos de Ayuda:

Teléfono de la Esperanza (España): 717 003 717

Línea de Vida (México): 800 911 2000

National Suicide Prevention Lifeline (EE.UU.): 988

#SaludMental #DerechosHumanos #ÉticaMédica #SuicidioAsistido #DebateSocial

ESTADÍSTICAS

El número exacto de suicidios asistidos anuales en el mundo es difícil de precisar debido a diferencias en registros legales, estigmas sociales y variaciones en las legislaciones. Sin embargo, basado en datos de países donde es legal, se pueden hacer estimaciones aproximadas:

Cifras Estimadas (por año, en países con legalización regulada)
Suiza: Aprox. 1,300-1,500 casos anuales (incluyendo a extranjeros que viajan para acceder al procedimiento).

Organizaciones como Dignitas y Exit reportan cientos de casos anuales.

Países Bajos: 6,000-7,000 casos (incluye eutanasia activa y suicidio asistido).

Representa ~4% de las muertes anuales en el país.

Canadá: (MAID - Medical Assistance in Dying)

13,000 casos en 2022 (crecimiento acelerado desde su legalización en 2016).

Estados Unidos (estados donde es legal, como Oregon):

200-300 casos anuales (en conjunto, todos los estados permitidos).

España:

Desde su legalización en 2021, se registraron cerca de 200 casos en 2023.

Estimación Global Anual

En países donde el suicidio asistido es legal, se calcula que ocurren alrededor de 20,000 a 25,000 casos anuales. Si se incluyen prácticas no registradas (en lugares donde es ilegal pero ocurre de forma clandestina), la cifra podría ser mayor, aunque no hay datos confiables.

Limitaciones de los Datos

Subregistro: En países donde es ilegal, no hay cifras oficiales.

Definiciones legales: Algunos países mezclan estadísticas de eutanasia y suicidio asistido.

Turismo médico: Ciudades como Zúrich (Suiza) reciben extranjeros, pero no todos los casos se reportan públicamente.

Tendencias

Canadá y Países Bajos muestran un aumento anual de casos, vinculado a ampliaciones legales (ej.: en 2023, Canadá incluyó a pacientes con enfermedades mentales graves).

En Latinoamérica, solo Colombia tiene casos registrados (unos 30 anuales), pero sin marco legal claro.

(Recuerda: Este contenido es informativo. Si buscas ayuda emocional, contacta a profesionales de la salud mental).



Lunares Dentro del Ojo: Qué son y Cuándo Preocuparse?

Los lunares (también llamados nevus) no solo aparecen en la piel, sino que también pueden desarrollarse dentro del ojo, específicamente en estructuras como la esclerótica (parte blanca), el iris o la coroides. Aunque la mayoría son benignos, en algunos casos pueden requerir supervisión médica.

Dónde se Ubican los Lunares Oculares?

Nevus conjuntival – En la superficie del ojo (conjuntiva o esclerótica).

Nevus del iris – En la parte coloreada del ojo.

Nevus coroideo – En la capa vascular bajo la retina (solo visible con examen oftalmológico).

Son Peligrosos?

La mayoría son inofensivos y no afectan la visión, pero en raros casos pueden convertirse en melanoma ocular (un tipo de cáncer). Por eso, es importante:

Monitorearlos periódicamente con un oftalmólogo.



Estar atentos a cambios en tamaño, color o forma.

Señales de alerta

- * Crecimiento acelerado.
- * Cambios de color (oscurecimiento).
- * Visión borrosa o destellos.
- * Sangrado o inflamación.

Necesitan Tratamiento?

Si el médico detecta riesgo de malignidad, puede recomendar:

- * Fotografías de seguimiento para comparar cambios.
- * Biopsia en casos sospechosos.
- * Cirugía láser o extirpación si hay riesgo de cáncer.

Aunque los lunares en el ojo suelen ser inofensivos, es clave revisarlos periódicamente para descartar complicaciones. Si notas algún cambio, consulta a un especialista.

Los lunares en los ojos, también conocidos como nevus oculares, son manchas pigmentadas que aparecen

en distintas partes del ojo, como el iris, la esclerótica (parte blanca) o incluso en la retina.

Aquí Tienes Algunas Curiosidades Interesantes sobre Ellos:

1. No son tan raros como parecen
Aproximadamente 6 de cada 10 personas tienen un lunar en el iris, aunque muchos son tan pequeños que pasan desapercibidos.

2. Pueden cambiar con el tiempo
Algunos lunares oculares pueden oscurecerse o aclararse con los años, especialmente durante la pubertad o el embarazo, debido a cambios hormonales.

3. No siempre son inofensivos
La mayoría son benignos, pero en raros casos pueden convertirse en melanoma ocular, un tipo de cáncer.

Por eso, si un lunar en el ojo cambia de tamaño, forma o color, es importante consultar a un oftalmólogo.

4. Los de iris suelen ser los más visibles

Los nevus en el iris aparecen como pequeñas manchas marrones, grises o negras. A diferencia de los lunares en la piel, no tienen relieve.

5. Pueden ser congénitos o adquiridos

Algunas personas nacen con ellos (congénitos), mientras que otros aparecen por exposición al sol o factores genéticos.

6. Hay razas más propensas a tenerlos

Las personas con piel más clara y ojos azules o verdes tienen mayor predisposición a desarrollar lunares oculares.

7. En la cultura popular, se les asocia con belleza o misterio

Algunas celebridades, como Mila Kunis y Kate Bosworth, tienen lunares en el iris, lo que les da un aspecto único. En algunas culturas, se cree que traen buena suerte.

8. No suelen afectar la visión

A menos que crezcan demasiado o se ubiquen en zonas críticas (como la retina), no interfieren con la vista.

Tienes un lunar en el ojo? No entres en pánico, pero no lo ignores.

SUGARMAN'S DRUG STORE

Taking care of your health over 100 years

OUR SERVICES

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

OTC CARDS ACCEPTED

OTC NETWORK
United Healthcare
Clover health
Empire



Medical Supplies
Religious Items
Pet Supplies
Gift Cards



Hablamos Espanol

FREE LOCAL PRESCRIPTION DELIVERY



GABRIELA BERNAT
VANESSA RODRIGUEZ
Doctors Of Pharmacy

4207 BERGENLINE AVENUE,
UNION CITY, NJ 07087

201-867-6705

201-867-3758

SUGARMANSRX@GMAIL.COM

WWW.SUGARMANSRX.COM

La Panceta, que Corte de Res es y sus Curiosidades ?

Atención, amantes de la carne! La panceta es uno de los cortes más sabrosos y versátiles, pero existe confusión sobre su origen. Aquí te lo aclaramos:

Qué Corte Es la Panceta?

1. En Argentina, Uruguay y otros países sudamericanos:

La panceta NO es de res (ternera), sino de CERDO.

Es la barriga del cerdo, similar al tocino o bacon (pero menos ahumado y más grueso).

Se usa en asados, guisos o chicharrones.

2. En España y algunos países europeos:

"Panceta" también se refiere al cerdo, pero en algunas regiones puede usarse para cortes grasos de res (como el vacío o la falda).

3. Existe la Panceta de Res?

No es un término común, pero en México y Centroamérica, un corte



similar sería la "barrigada" (vientre de res).

Curiosidades de la Panceta (de Cerdo)

Origen antiguo: Los romanos ya la consumían como "lardum", una forma temprana de tocino.

Diferencias con el Bacon:

Panceta: Más gruesa, sin ahumar, ideal para cocinar a fuego lento.

Bacon: Más delgado, ahumado y sa-

lado, usado en desayunos.

Cocción Perfecta:

Frita: Crujiente por fuera, jugosa por dentro.

Al horno: Con miel o especias para caramelizar.

Platos estrella:

Argentina: En tucos (salsas) o revuelto con huevo.

Italia: En la carbonara auténtica (junto con el guanciale).

España: En cocidos y fabadas.

Sabías Que...?

En EE.UU., la panceta de cerdo se llama "pork belly" y es famosa en la cocina coreana (samgyeopsal).

El chicharrón es panceta frita hasta quedar crujiente.

Un cerdo produce solo 2-3 kg de panceta, lo que la hace un corte preciado.

Si buscas panceta de res, probablemente te refieras a cortes como el vacío o la falda. Pero la panceta clásica es de cerdo: un manjar grasoso y lleno de sabor.

Cómo Prefieres Comerla?



Panceta is the Spanish word for pork belly, a cut of meat from the underside of a pig. It's often cured and can be used in various dishes, similar to bacon. While bacon is typically smoked and cured, pancetta is cured but not usually smoked.

**ORIGEN DE LA POLITICA.
LA PALABRA POLITICA,
CURIOSIDADES Y MAS**

Origen de la Palabra "Política"

La palabra "política" proviene del griego antiguo "polis" (πόλις), que significa "ciudad", y "tikós" (τέχνη), que se traduce como "arte" o "ciencia". Por lo tanto, su sentido original es "el arte o ciencia de gobernar la ciudad".

Aristóteles (filósofo griego, siglo IV a.C.) fue quien popularizó el término en su obra "Política", donde analizó sistemas de gobierno como la democracia, la monarquía y la tiranía.

En Roma, se adaptó como "politicus", pero con un enfoque más práctico en la administración del Imperio.

Origen Histórico de la Política

La política surgió con las primeras civilizaciones organizadas, donde era necesario tomar decisiones colectivas:

Mesopotamia (3000 a.C.):

Las ciudades-estado como Ur o Babilonia tenían códigos legales (ej. Código de Hammurabi) y asambleas.

Antigua Grecia (siglo V a.C.):



Atenas implementó la primera democracia directa, donde ciudadanos libres votaban en asambleas.

Esparta tenía un sistema oligárquico-militar.

Roma (509 a.C.-476 d.C.): Desarrolló la República, con senado y cargos públicos electos (cónsules), antes de convertirse en Imperio.

Evolución de la Política en el Mundo

Edad Media: Dominio de monarquías feudales y el poder de la Iglesia.

Revoluciones (siglos XVII-XIX): Surgieron conceptos como separación de poderes (Montesquieu), de rechos humanos (Revolución Francesa) y gobiernos constitucionales.

Siglo XX: Aparecen ideologías como el comunismo, fascismo y neoliberalismo, junto con organismos internacionales (ONU).

Curiosidades sobre la Política

La democracia más antigua: No es Atenas, sino la Confederación Iroquesa (América del Norte, siglo XII), que inspiró a los padres fundadores de EE.UU.

El voto femenino: Nueva Zelanda fue el primer país en permitirlo (1893), mientras que Arabia Saudita lo aprobó recién en 2015.

Animales Políticos:

Elefante (Republicanos) y Burros (Demócratas):

Símbolos partidistas en EE.UU. desde caricaturas del siglo XIX.

"Zurda" y "derecha": Términos na-

cidos en la Revolución Francesa (1789), por la ubicación de los grupos en la Asamblea.

Política y religión: En la Antigüedad, los gobernantes eran considerados dioses (ej. faraones egipcios).

La campaña más corta: En Tokelau (Polinesia), un candidato ganó porque su rival se quedó dormido durante el debate.

Sabías Que...?

Maquiavelo (autor de "El Príncipe") nunca dijo "el fin justifica los medios", pero su obra se interpretó así.

Islandia tiene el parlamento más antiguo del mundo (Althing, fundado en 930 d.C.).

"Gerrymandering": Término político que nació en 1812, cuando el gobernador Elbridge Gerry dibujó un distrito con forma de salamandra para ganar elecciones.

La política es una de las invenciones humanas más antiguas y complejas, evolucionando desde las asambleas griegas hasta los sistemas modernos. Aunque su esencia es organizar sociedades, también refleja luchas por poder, libertad y justicia.

REPORT ABUSE OR NEGLECT

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

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

EVERYONE IS AFFECTED BY SEXUAL VIOLENCE

- Every 73 seconds an American is sexually assaulted.
- Approximately 1 in 5 women experience completed or attempted rape in their lifetime.
- 1 out of every 10 rape victims are male.
- Nearly 50% of trans people are sexually assaulted in their lifetime.
- 40% of gay men and 47% of bisexual men have experienced sexual violence.

National Sexual Assault Hotline 800.656.HOPE

CARMONA REALTY GROUP LLC

Antonio Gutierrez
305.215-4501
tonyghomes@aol.com

www.tonygutierrez.com

El Ascenso del Comunismo y Daniel Ortega en Nicaragua: De la Revolución Sandinista al Poder Prolongado
Introducción

Nicaragua ha sido un escenario clave en la historia política de América Latina, marcado por la lucha contra dictaduras, revoluciones y un prolongado gobierno socialista. La llegada al poder del Frente Sandinista de Liberación Nacional (FSLN) y su líder, Daniel Ortega, es un proceso complejo que combina ideología revolucionaria, guerra civil y una transición controvertida hacia un régimen autoritario.

1. Antecedentes: La dictadura somocista y el surgimiento del sandinismo. Antes del triunfo revolucionario, Nicaragua estuvo dominada por la dinastía Somoza, una dictadura respaldada por EE.UU. desde 1936. El FSLN, fundado en 1961 como movimiento guerrillero de inspiración marxista y antiimperialista, emergió como la principal fuerza opositora.

1972: El terremoto de Managua y la corrupción de Anastasio Somoza Debayle aumentaron el descontento popular.

1979: Tras una cruenta guerra civil, los sandinistas derrocaron a Somoza, estableciendo un gobierno revolucionario con apoyo de Cuba y la URSS.

2. La primera etapa sandinista (1979-1990): Revolución y conflicto

Ortega asumió el poder en 1985 como presidente, bajo un modelo de economía mixta y reformas sociales:



Reforma Agraria y Nacionalizaciones.

Campañas de alfabetización (reconocidas por la UNESCO).

Enfrentamiento con la Contra: Guerrillas financiadas por EE.UU. (Reagan) en plena Guerra Fría.

Sin embargo, el desgaste económico y la guerra llevaron al FSLN a perder las elecciones de 1990 frente a Violeta Chamorro.

3. El retorno de Ortega: De la democracia al autoritarismo (2006-actualidad)

Tras años en la oposición, Ortega regresó al poder en 2006, aprovechando: Divisiones en la oposición y alianzas con sectores conservadores (ej. pacto con la Iglesia contra el aborto).

Control de instituciones electorales y medios de comunicación.

Consolidación del poder

Reelecciones continuas (2011, 2016, 2021), eliminando límites

constitucionales.

Represión a protestas: En 2018, masivas manifestaciones fueron sofocadas con violencia (más de 300 muertos).

Persecución política: Cierre de ONGs, arresto de opositores (incluyendo candidatos presidenciales en 2021).

4. Nicaragua hoy: Un régimen autoritario con fachada socialista

Ortega y su esposa Rosario Murillo (vicepresidenta) han creado un

sistema personalista y represivo, lejos del sandinismo original:

Economía: Aunque mantiene programas sociales, hay pobreza generalizada (más del 30%) y exilio masivo.

Relaciones internacionales: Aliado de Venezuela, Rusia y China, pero aislado por Occidente.

Crisis migratoria: Más de 200,000 nicaragüenses huyeron desde 2018 (datos de ACNUR).

Revolución Traicionada?

El sandinismo pasó de ser un movimiento de liberación a un régimen hegemónico, usando retórica izquierdista para justificar el control absoluto. Mientras Ortega mantiene el poder, Nicaragua enfrenta desafíos de derechos humanos y legitimidad internacional.

Puede haber un cambio? La oposición fragmentada y la represión sugieren que, sin presión externa o revuelta interna, el orteguismo seguirá dominando.

Fuentes consultadas: Informes de HRW, Amnistía Internacional, y archivos históricos de la Revolución Sandinista.

Read Diverse Books

FOLLOW US: @bookhavenbooks

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

Gabriel Rohaidy Medicare Plans
Licensed Agent
Se Habla Español

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

201 725-2214

MEDICARE PLANS

United Healthcare Aetna
Clover Horizon

THE MICTLAN
AUTHENTIC MEXICAN CUISINE

ORDER FREE PICK UP & DELIVERY THROUGH OUR WEBSITE

WWW.THEMICTLAN.COM

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

CATERING AVAILABLE

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



TRES RECETAS DE COCTELES CON CAMPARI

El Campari es un aperitivo italiano versátil, con un sabor amargo y cítrico que combina perfectamente en cócteles clásicos y modernos. Aquí tienes tres recetas irresistibles para disfrutarlo:

1. **NEGRONI** (El clásico italiano)

Ingredientes:

- * 30 ml de Campari
- * 30 ml de Ginebra
- * 30 ml de Vermú rojo (ej. Martini Rosso)
- * Hielo
- * Corteza de naranja (para decorar)

Preparación:

Llena un vaso old-fashioned con hielo.
Vierte todos los ingredientes y revuelve suavemente.
Decora con una cáscara de naranja exprimida sobre la bebida para liberar sus aceites.
Nota: Un cóctel elegante y equilibrado, ideal como aperitivo.



2. **AMERICANO** (Refrescante y ligero)

Ingredientes:

- * 30 ml de Campari
- * 30 ml de Vermú rojo
- * 90 ml de agua con gas (o soda)
- * Hielo
- * Rodaja de naranja (opcional)

Preparación:

En un vaso alto con hielo, mezcla el Campari y el vermú.
Completa con agua con gas y revuelve.
Decora con una rodaja de naranja.
Perfecto para días calurosos o como alternativa menos alcohólica al Negroni.



3. **GARIBALDI** (El cóctel de moda)

Ingredientes:

- * 50 ml de Campari
- * 150 ml de zumo de naranja natural (recién exprimido)
- * Hielo

Preparación:

Llena un vaso alto con hielo fresco. Vierte el Campari y luego el zumo de naranja. Remueve mínimamente para crear un efecto de capas (el contraste de colores es clave).

Truco: Usa una batidora de mano para mezclar el zumo y crear una textura espumosa (técnica moderna).

Bonus: Personalízalos

Menos amargo? Añade más vermú o un toque de sirope de miel.

Más cítrico? Exprime un poco de limón o usa zumo de pomelo.

Con burbujas? Sustituye el agua con gas por prosecco (versión "Negroni Sbagliato").



CAMPARI: ORIGENES, COMERCIALIZACIÓN, USOS Y CURIOSIDADES

Orígenes: Un Aperitivo con Historia

Año de creación: 1860, en Novara (Italia), por Gaspare Campari, un barman y empresario innovador.

Receta original: Secreta hasta hoy, pero se sabe que contiene una mezcla de hierbas, frutas y especias maceradas en alcohol, con un distintivo sabor amargo y cítrico.

Color rojo icónico: Inicialmente se lograba con cochinilla (un insecto), pero desde 2006 se usa un colorante vegetal para mantenerlo apto para vegetarianos.

COMERCIALIZACIÓN: DE ITALIA AL MUNDO

Expansión internacional: A principios del siglo XX, gracias a la visión de Davide Campari (hijo de Gaspare), quien abrió el "Bar Camparino" en Milán (1915), un lugar emblemático para su promoción.

Publicidad innovadora: Fue pionero en carteles art déco y campañas con figuras como Fellini y el Mago de Oz (en los años 60).

Gruppo Campari: Hoy es parte de un imperio que incluye otras marcas como Aperol, Skyy Vodka y Wild Turkey.

Mercados clave: Italia, EE.UU., Brasil y España, con crecimiento en Asia.

USOS: MÁS ALLÁ DEL NEGRONI

Cócteles clásicos:

Negroni (Campari + ginebra + vermú rojo).

Americano (Campari + vermú + soda).

Spritz (alternativa al Aperol).

EN LA GASTRONOMÍA:

Helados y sorbetes (común en Italia).

Salsas para carnes (reduce la grasa y aporta acidez).

Solo o con hielo: Tradicional como aperitivo antes de comer.

CURIOSIDADES

Por qué se sirve con naranja? El cítrico equilibra su amargor y resalta sus notas frutales.

Edición limitada "Corto": Una versión menos amarga lanzada en 2023 para nuevos consumidores.

Museo Campari: En Sesto San Giovanni (Milán), dedicado a su historia y cultura del aperitivo.

En el cine: Aparece en "James Bond" y "La Dolce Vita", símbolo de elegancia italiana.

Dato eco: Desde 2020, sus botellas usan vidrio reciclado.

SABÍAS QUE...?

El "Garibaldi" (Campari + zumo de naranja espumoso) se llama así por el héroe italiano, quien usaba camisas rojas... ¿como el color del Campari!

Te animas a probarlo en alguna de sus versiones?

SE RECRUDECE ENFRENTAMIENTO ENTRE TRUMP Y ELON MUSK POR POLEMICA LEY PRESUPUESTARIA

La disputa entre el expresidente Donald Trump y el magnate Elon Musk escaló este jueves tras un cruce público por el nuevo proyecto de presupuesto impulsado por Trump, un paquete económico que ha generado divisiones incluso dentro del Partido Republicano.

El Detonante: El "Big, Beautiful Bill"

El centro del conflicto es el ambicioso plan presupuestario bautizado como "Big, Beautiful Bill", que incluye:

Recortes Fiscales Masivos.

- * Eliminación de fondos federales para Planned Parenthood.
- * Prohibición de financiar tratamientos de transición de género bajo Medicaid.
- * Expansión de programas de elección escolar.

Sin embargo, la medida también elimina subsidios a vehículos eléctricos (EV) y deroga mandatos de



DE ALIADOS A RIVALES...

energía verde, lo que afectaría directamente a empresas de Musk como Tesla y SpaceX.

El Cruce de Acusaciones

Musk, quien fue jefe del Departamento de Eficiencia Gubernamental (DOGE) durante el gobierno de Trump, calificó el proyecto en X (Twitter) como una "abominación repugnante", acusando a la administración de "llevar a EE.UU. a la bancarrota".

Trump respondió desde la Oval Office, asegurando que Musk "conocía cada detalle del proyecto" y que solo mostró oposición cuando se eliminaron los beneficios para

los EV:

"De repente tuvo un problema... y solo empeoró cuando vio que recordábamos los mandatos de vehículos eléctricos. Es injusto. Queremos autos de todo tipo", declaró el expresidente.

Musk negó haber revisado el texto final y contraatacó al evocar los vínculos de Trump con el difunto Jeffrey Epstein, aunque matizó:

"Todos los grandes empresarios aparecen en los archivos de Epstein... pero Trump nunca tuvo tratos con él ni aceptó dinero suyo".

Apoyo Republicano y Defensa del Proyecto

Pese a la polémica, líderes del Partido Republicano respaldaron la iniciativa. El presidente de la Cámara de Representantes, Mike Johnson, defendió el paquete:

"Es una legislación histórica: ahorros récord, recortes fiscales para los estadounidenses y beneficios clave. No podemos empezar de cero".

La Casa Blanca también envió al Congreso un paquete de ajustes para revertir \$9.400 millones en gastos, enfocados en programas señalados por el DOGE.

Qué Sigue?

La batalla refleja tensiones entre el ala tradicional republicana y figuras tecnológicas como Musk, en un año clave electoral. Mientras Trump busca consolidar su base, Musk podría usar su influencia en redes para movilizar oposición.

Terminará este conflicto en un acuerdo o profundizará la brecha entre ambos?

El debate sigue abierto.



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!



ALFRED
GENERAL CONSTRUCTION

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

973-760-6369



ALFRED
GENERAL CONSTRUCTION

- House renovation
- Roofing
- Vinyl siding
- Windows
- Kitchen
- Bathroom
- Painting interior & exterior
- License # 13VH07615200

973-760-6369



Junta de Educación de Union City
Matrícula de Educación Prescolar Gratuita

“Programa Prescolar ES GRATIS”

Programas de Educación Prescolar de Union City

Para nuevos aplicantes que empiezan el año escolar 2024 — 2025

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

El programa es de Lunes a Viernes

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

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

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

También pueden usar la página de internet de Union City Public Schools e imprimir la aplicación. Cuando la complete puede llevarla al Centro de Registración 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
- ⇒ Información de Vacunas
- ⇒ Examen Físico Realizado por un Médico

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

Un Programa Educativo para todo niño que tenga la edad requerida
El Programa “Wrap — Around” de cuidado antes y después del Programa Educativo será
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



 **(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**



PRESIDENTE TRUMP RESTRINGE EL INGRESO A CIUDADANOS DE VARIOS PAISES POR RAZONES DE "SEGURIDAD NACIONAL"

El presidente Donald Trump firmó una nueva orden ejecutiva que limita la entrada a Estados Unidos de nacionales de varios países, alegando razones de seguridad nacional. La medida actualiza la polémica prohibición de viaje ("travel ban") de 2017 y busca evitar la infiltración de actores hostiles o redes criminales en el país. Aunque ha sido criticada por organizaciones de derechos civiles, la Casa Blanca defiende su legalidad y necesidad.

Refuerzo en las Restricciones Migratorias

La orden, firmada en días pasados, afecta principalmente a ciudadanos de Irán, Siria, Libia, Yemen, Somalia, Corea del Norte y Venezuela, basándose en evaluaciones de inteligencia sobre riesgos potenciales.

Según el gobierno estadounidense, la medida busca "proteger al pueblo estadounidense" ante posibles amenazas derivadas de la falta de cooperación de ciertos gobiernos en el intercambio de información o de antecedentes vinculados al terrorismo y el crimen organizado.

Prohibición total para ciudadanos de Irán, Siria, Libia, Yemen y So-



malia (sin acceso a visas).

Restricciones selectivas para funcionarios de Corea del Norte y Venezuela, así como sus familiares y personas vinculadas a agencias de seguridad.

La secretaria de Seguridad Nacional, Pam Bondi, destacó que la prioridad es "proteger a los ciudadanos estadounidenses" mediante evaluaciones rigurosas para evitar el ingreso de personas con intenciones hostiles.

Antecedentes: El "Travel Ban" de 2017

Esta política retoma la controvertida prohibición de viaje impuesta por

Trump en su primer mandato, que originalmente afectaba a países de mayoría musulmana y enfrentó desafíos legales. En 2018, la Corte Suprema validó la medida, reconociendo las facultades del presidente en materia de seguridad fronteriza.

La nueva orden amplía y refuerza estas restricciones, argumentando que persisten amenazas de grupos criminales y gobiernos no cooperativos.

Reacciones y Defensa de la Medida

Organizaciones de derechos humanos y sectores opositores han calificado la decisión como "discriminatoria", contraria a los valores de apertura de

EE.UU. Sin embargo, la administración Trump insiste en que es una "medida necesaria y legal".

"Estados Unidos da la bienvenida a quienes respetan nuestras leyes, pero no permitiremos que regímenes hostiles o redes criminales exploten nuestro sistema migratorio", declaró el presidente.

Revisiones Periódicas y Posibles Ajustes

La orden establece una revisión semestral para evaluar si los países incluidos mejoran sus estándares de seguridad. De haber avances, la lista podría modificarse, incentivando una mayor cooperación internacional.

Impacto Diplomático

La medida podría tensar aún más las relaciones con países como Irán, Venezuela y Corea del Norte, con los que EE.UU. ya mantiene conflictos. Además, refuerza el mensaje de la política exterior de Trump: protección estricta de las fronteras bajo la doctrina "America First".

La orden entra en vigor de inmediato, marcando un nuevo capítulo en la agenda de seguridad migratoria del gobierno.

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



El Avestruz, sus Orígenes, es Comestible, se Puede Domesticar, Puede ser una Mascota Doméstica, Curiosidades

El Avestruz:

Orígenes, Domesticación, Uso Alimenticio y Curiosidades

1. Orígenes y Evolución

Especie: *Struthio camelus* (el ave más grande y pesada del mundo).

Hábitat natural: Sabanas y zonas áridas de África, aunque existieron especies similares en Asia y Europa (como el avestruz árabe, extinto en 1966).

Historia evolutiva: Pertenece al grupo de las ratites (aves no voladoras como el emú y el ñandú), que se separaron de otras aves hace unos 60 millones de años.

2. Se Puede Domesticar?

Sí, pero con consideraciones:

Uso histórico: Criados en granjas desde el siglo XIX en Sudáfrica para plumas, carne y cuero.

Comportamiento: Son curiosos pero pueden ser agresivos (especialmente en época reproductiva).

Requisitos legales: En muchos países se necesita permiso para tenerlos en cautiverio.

3. Puede Ser Mascota Doméstica?

No es recomendable como mascota tradicional, pero hay casos excepcionales:

Espacio necesario: Requieren grandes extensiones (como campos o granjas).

Riesgos: Patadas potentes (pueden romper huesos) y picotazos.

Ejemplos: En EE.UU. y Australia, algunas personas los crían como "mascotas" en granjas, pero son



animales de trabajo, no de compañía.

4. Carne y Huevos: Un Alimento Exótico

Carne de Avestruz:

Baja en grasa (similar al pollo) y rica en hierro.

Sabor: Parecido a la ternera, pero más suave.

Usos: Hamburguesas, filetes y embutidos.

Huevos: Equivalen a 24 huevos de gallina (1.5 kg aprox.).

Cascarón muy duro (se abre con taldadro o martillo).

5. Curiosidades

Velocidad: Corren hasta 70 km/h (más rápido que un caballo).

Ojos: Tienen los más grandes de cualquier vertebrado terrestre (5 cm de diámetro).

Mito del "enterramiento": No esconden la cabeza bajo tierra por miedo, sino para camuflarse o buscar comida.

Plumas: No tienen el aceite impermeable de otras aves, por lo que no nadan bien.

Sonidos: Los machos emiten rugidos graves para marcar territorio.

6. Por Qué Se Crían en

Granjas?

Carne saludable: Alternativa a la carne roja tradicional.

Cuero: Resistente y flexible (usado en bolsos y zapatos).

Plumas: Antes muy cotizadas para sombreros y abanicos.

Sabías Que...?

En la antigua Roma, los avestruces se exhibían en espectáculos y hasta se servían en banquetes imperiales.

Costo de la Carne de Avestruz y que Países la Consumen mas.

1. Precio de la Carne de Avestruz (USD por kg).

* Sudáfrica \$10-\$20 USD.

Mayor productor mundial.

Costo y Consumo Mundial de Carne de Avestruz

1. Precio de la Carne de Avestruz (USD por kg)

El costo varía según el país, el corte y si es fresca o procesada:

* Sudáfrica: \$10-\$20 USD. Mayor productor mundial.

* EE.UU.: \$25-\$50.

USD.0 Considerada carne gourmet.

* Europa: \$30-\$60 USD. Popular en Alemania y Bélgica.

* México: \$40-\$80 USD.

Poco común, se vende en tiendas especializadas.

Cortes más Caros: Filete (\$50+ USD/kg) y hamburguesas (\$30+ USD/kg).

2. Países que Más la Consumen

Sudáfrica: Mayor productor y consumidor (parte de su dieta tradicional).

Alemania y Bélgica: Popular en embutidos y platos gourmet.

EE.UU. y Canadá: Mercado en crecimiento por su bajo contenido en grasa.

Australia/Nueva Zelanda: Usada como alternativa saludable.

China y Emiratos Árabes: Demandada en restaurantes de lujo.

3. Por Qué es Cara?

Baja producción: Un avestruz tarda 14-16 meses en alcanzar peso de sacrificio (90-100 kg de carne por ejemplar).

Manejo especializado: Requiere granjas con espacio y cuidados específicos.

Procesamiento: La carne se vende fresca o en cortes selectos.



4. Dónde Comprarla

Supermercados gourmet (Whole Foods, Carrefour).

Granjas especializadas (buscar certificaciones sanitarias).

Online: Empresas como Exotic Meat Markets (EE.UU.) o Ostrich Meat (Sudáfrica) la exportan.

Sabías que...?

En México, algunos restaurantes en CDMX y Monterrey sirven hamburguesas de avestruz.

DON'T LEAVE AN ANIMAL IN A HOT CAR!

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

PET POISON HELPLINE

800.213.6680

www.petpoisonhelpline.com

Como se Sostiene el Suministro de Carne de Res. Cada que Tiempo Pare una vaca, Cuantos terneros pare... ?

El suministro de carne de res depende de un ciclo de cría, engorde y sacrificio que involucra múltiples factores. Aquí te explico cómo funciona:

1. Ciclo reproductivo de una vaca
 Edad de primera cría: Las vacas suelen parir por primera vez entre los 2 y 3 años (dependiendo de la raza).

Intervalo entre partos: Una vaca pare 1 ternero por año en condiciones ideales, aunque el promedio real es 1 cada 12–18 meses.

Vida productiva: Una vaca puede parir entre 8 y 12 terneros en su vida (hasta los 10–12 años de edad).

2. Producción de terneros
 Gestación: Dura 9 meses (280 días aproximadamente).

Tasa de preñez: En buenas condiciones, un hato logra 80–90% de preñez anual. Factores como nutrición, clima y genética afectan esto.
 Supervivencia: No todos los terneros llegan a la etapa de engorde (mortalidad del 3–5% en sistemas bien manejados).

3. Suministro de Carne

Para mantener un flujo constante, los ganaderos usan dos sistemas:

A. Ciclo continuo (cría-engorde)

Las vacas paren terneros que son destetados a los 6–8 meses.

Los machos se engordan (12–24 meses) hasta peso de sacrificio (450–600 kg).

Las hembras pueden venderse o usarse para reposición del hato.

B. Sistema intensivo (feedlots)

Terneros se compran para engorde acelerado (4–6 meses) con dieta alta en granos.

Permite mayor rotación y suministro estable.

4. Datos clave por animal

Carne por res: 200–300 kg (canal)

Edad de sacrificio: 18–24 meses (machos)

Rendimiento: 50–60% del peso vivo es carne útil

5. Cómo se Sostiene el Suministro global?

Rotación de hatos: Granjas y feedlots escalonan la cría para tener animales listos todo el año.

Importaciones/Exportaciones: Países como EE.UU., Brasil y Argentina equilibran la demanda mundial.



Genética: Razas como Angus o Hereford se seleccionan por su rápida ganancia de peso.

Factores que Afectan la Producción

Sequías: Reducen la disponibilidad de pastos.

Enfermedades: Como la fiebre aftosa.

Costos de alimentación: Maíz y soja impactan en el precio final.

Ejemplo: En México, un hato de 100 vacas puede producir 70–80 terneros/año, suficientes para abastecer ~15 toneladas de carne anuales. (alrededor de mas 33 mil libras de carne).

Aquí Tienes 10

Curiosidades Sobre la Carne de Res que Quizá no Conocías

Desde datos históricos hasta mitos y ciencia:

1. El origen de las hamburguesas

La hamburguesa moderna nació en EE.UU. (siglo XIX), pero su nombre viene de Hamburgo (Alemania), donde se popularizó la carne picada.

Los mongoles ya comían carne molida cruda (similar al steak tartare) en el siglo XII.

2. La carne más cara del mundo

Carne de Wagyu (Japón): Puede costar \$500–\$3,000 por kg. Su marmoleo (grasa intramuscular) se logra con masajes, cerveza y música relajante para las vacas.

3. Por qué la carne roja es roja?

El color se debe a la mioglobina, una proteína que almacena oxígeno en los músculos. Cuanto más activo el animal (ej: reses de pastoreo), más oscura la carne.

4. La “vaca sagrada” de la India

En la India, las vacas son protegidas por el hinduismo. Solo se consume su carne en algunos estados, y su exportación está prohibida.

5. Carne zombie (o “dry-aged”)

El envejecimiento en seco (dry-aged) usa bacterias y hongos controlados para descomponer parcialmente la carne, mejorando su sabor y textura. Un filete puede “madurar” hasta 120 días.

6. El Mito del Filete “Sangrante”

El líquido rojo que sale de la carne no es sangre (se extrae al sacrificio), sino agua con mioglobina.

7. La Paradoja Argentina

Argentina es el mayor consumidor de carne vacuna per cápita (¡50 kg/persona/año!), pero exporta el 70% de su producción.

8. Vacas Clonadas para Carne

En Japón y EE.UU. se vende carne de reses clonadas desde 2012.

La FDA la considera “segura”, pero genera debate ético.

9. La Hamburguesa de Laboratorio

En 2013, se creó la primera hamburguesa de carne cultivada en un laboratorio (costo: \$325,000). Hoy, empresas como UPSIDE Foods la producen a menor precio.

10. Carne blanca o Roja?

Nutricionalmente, la carne de res es roja, pero en algunas culturas (como EE.UU.) el lomo se clasifica como “blanca” por su bajo contenido de mioglobina.

Bonus: Datos absurdos

Una vaca emite 200–300 litros de metano al día (contribuyendo al efecto invernadero).

El récord del bife más grande: 1.8 toneladas, en Texas (2012).

La mioglobina es una proteína clave que da color a la carne roja y juega un papel vital en el metabolismo muscular. Aquí te lo explico en detalle:

Qué es la Mioglobina?

Es una proteína almacenadora de oxígeno presente en los músculos de los mamíferos (incluyendo reses, cerdos y humanos). Su función principal es abastecer de oxígeno a las fibras musculares durante la actividad física.

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, escanee la solicitud y envíela por correo electrónico a obarrios@ucboe.us. También puede dejarlo en persona en el Centro Eugenio María de Hostos para la Educación de la Primera Infancia en 2200 Kennedy Blvd., de lunes a viernes, de las 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



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, scan the application, and email it to obarrios@ucboe.us. You may also drop it off in person at the Eugenio Maria de Hostos Center for Early Childhood Education at 2200 Kennedy Blvd., Monday through Friday, from 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

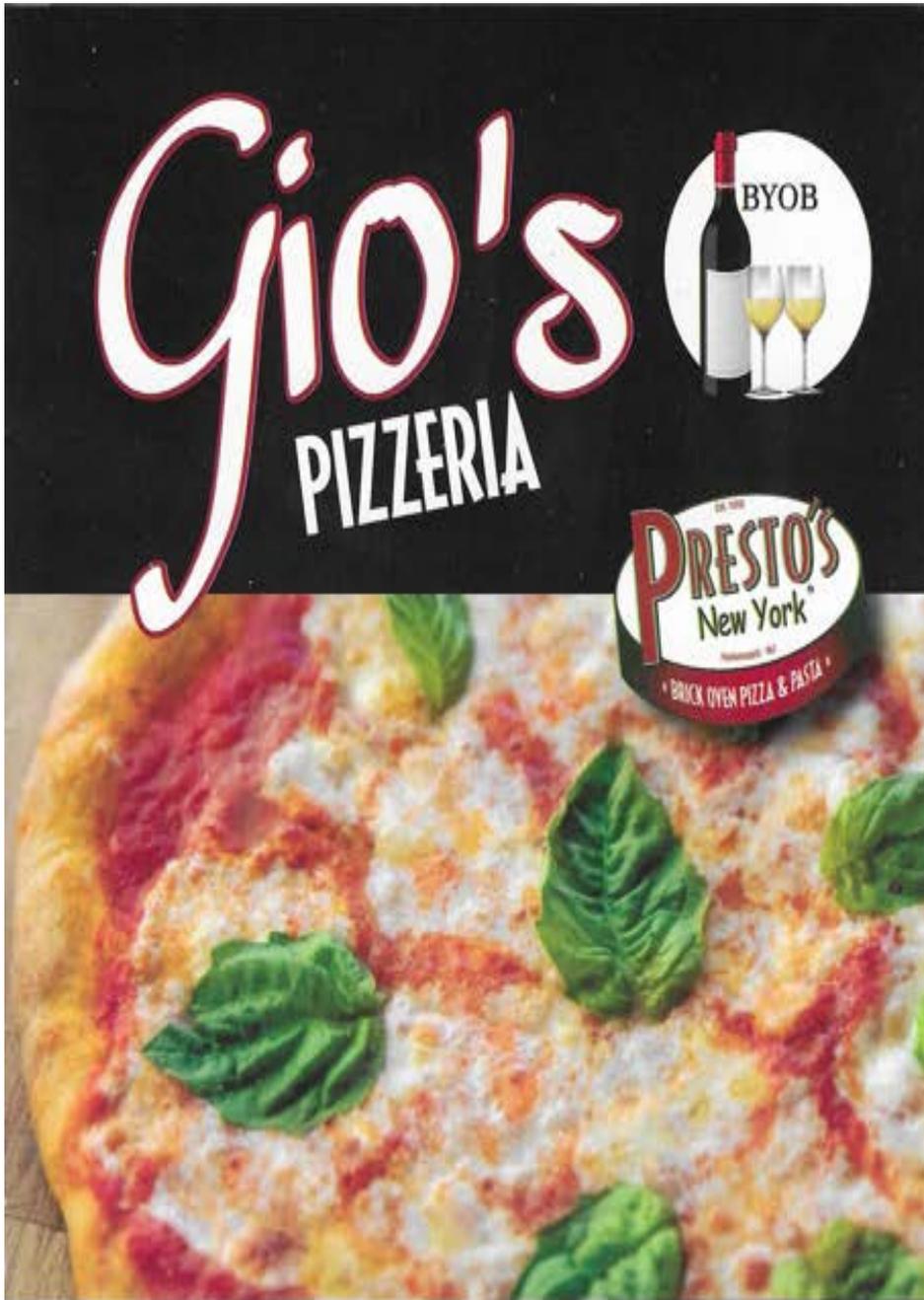
Superintendent of Schools
Silvia Abbato

Assistant Superintendents
John Bennetti
Geraldine Perez

Board Secretary/
Director of Facilities
Justin Mercado

Business Administrator
Anthony Dragona

Assistant to the Superintendent
Diane Capizzi



QUALITY SERVICE & PRICE

(201) 766-9900

(201) 766-1000

200 39TH STREET
UNION CITY, NJ 07087

WE DELIVER



CATERING FOR ALL OCCASIONS
ASK FOR THE SPECIAL OF THE DAY



Se Debe Enjuagar el Arroz ?

Sí, es recomendable enjuagar el arroz antes de cocinarlo por varias razones:

Elimina el almidón superficial: El arroz (especialmente variedades como el basmati o el jazmín) suelta almidón en forma de polvo blanco durante su procesamiento. Enjuagarlo evita que quede demasiado pegajoso después de la cocción.

Mejora la textura: Un buen enjuagado ayuda a que los granos queden más sueltos y firmes.

Limpieza: Retira impurezas, polvo o residuos que puedan haber quedado del empaque.

Reduce contaminantes: En algunos casos, puede disminuir trazas de arsénico u otros metales pesados presentes de forma natural en el arroz (aunque esto requiere un remojo prolongado).

Cómo Enjuagarlo Correctamente?

Coloca el arroz en un colador fino o bowl.

Lávalo con agua fría, removiendo con los dedos hasta que el agua salga casi transparente (generalmente 2-3 enjuagues).

Escúrralo bien antes de cocinar.

Excepción: Si prefieres arroz cremoso (como para risotto o arroz con leche), no lo enjuagues para aprove

char el almidón.

Comer el Arroz Frio Tiene Menos Calorias ?

Comer arroz frío puede tener menos calorías absorbibles que el arroz recién cocido, pero la diferencia no es significativa y depende de otros factores. Aquí te explico por qué:

El efecto del Almidón Resistente

Cuando el arroz se enfría (especialmente en la nevera), parte de su almidón se transforma en "almidón resistente", un tipo de fibra que el cuerpo no digiere por completo.

Esto significa que:

Se absorben menos calorías: Al no ser digerido totalmente, el almidón resistente aporta alrededor de 2 kcal/gramo (vs. 4 kcal/gramo del almidón normal).

Beneficios intestinales: Actúa como prebiótico, alimentando bacterias buenas del intestino.

Cuánta Diferencia Hay?

Estudios sugieren que el arroz refrigerado por 12-24 horas puede tener un 10-15% menos de calorías absorbibles, pero esto varía según:

Tipo de arroz: El arroz blanco común desarrolla más almidón resistente que el integral al enfriarse.

Método de recalentamiento: Si lo calientas nuevamente, parte del almidón resistente se mantiene (a menos que lo calientes a altas temperaturas).

Sí, el arroz frío o recalentado puede tener ligeramente menos calorías, pero no es una diferencia drástica. Si buscas reducir calorías, es mejor controlar las porciones o combinarlo con vegetales y proteínas.

Tip extra: Para maximizar el almidón resistente, cocina el arroz, déjalo enfriar en la nevera (12+ horas) y consúmelo frío o recalentado suavemente.

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

Truly amazing things happen here...

Como se Extrae el Cobre, su Uso e Importancia en la Industria

El cobre es un metal esencial tanto para la salud humana como para diversas industrias. A nivel biológico, juega un papel crucial en la producción de energía, la formación de tejidos conectivos y vasos sanguíneos, la salud del sistema nervioso e inmunitario, y la absorción de hierro. En el ámbito industrial, el cobre es ampliamente utilizado en la construcción, la industria eléctrica, la electrónica, el transporte, entre otros, debido a su alta conductividad eléctrica y térmica.

El cobre es uno de los metales más importantes y utilizados en el mundo debido a sus propiedades conductoras, resistencia a la corrosión y maleabilidad:

1. Extracción del Cobre

El proceso de extracción del cobre depende del tipo de mineral del que se obtiene. Existen dos métodos principales:

A. Minerales sulfurados (como la calcopirita, $CuFeS_2$)

Extracción: Se realiza mediante minería a cielo abierto o subterránea.

Chancado y molienda: El mineral se tritura y muele para reducir su tamaño.

Concentración por flotación: Se mezcla con agua y reactivos químicos para separar el cobre de otros minerales.

Fusión: El concentrado se funde en hornos a altas temperaturas para obtener cobre blister (95-99% pureza).

Refinación electrolítica: Se purifica mediante electrólisis, obteniendo cobre refinado (99,99% de pureza).

B. Minerales oxidados (como la malaquita, $Cu_2CO_3(OH)_2$)

Lixiviación: Se trata con ácido sulfúrico para disolver el cobre en una solución.

Extracción por solventes (SX): Se



separa el cobre de impurezas.

Electroobtención (EW): Se usa electricidad para obtener cobre puro en cátodos.

2. Usos del cobre

El cobre tiene múltiples aplicaciones en diversas industrias:

Electricidad y electrónica: Cables, motores, generadores y circuitos por su alta conductividad.

Construcción: Tuberías, techumbres y sistemas de calefacción por su resistencia a la corrosión.

Transporte: Fabricación de autos, trenes y aviones (cables, radiadores).

Monedas y joyería: Aleado con otros metales para mayor durabilidad.

Salud: Propiedades antibacterianas (usado en hospitales y utensilios médicos).

Energías renovables: Paneles solares y turbinas eólicas requieren cobre.

3. Importancia del Cobre

Económica: Es un commodity clave en la economía global, especialmente para países productores como Chile, Perú y China.

Tecnológica: Esencial para la transición energética (vehículos eléctricos, energías limpias).

Histórica: Uno de los primeros metales usados por el ser humano (Edad del Cobre, ~5000 a.C.).

Sostenibilidad: Es 100% reciclable sin perder propiedades, reduciendo

la necesidad de nueva extracción.

El cobre es un metal estratégico por su versatilidad y aplicaciones en industrias modernas. Su extracción y refinamiento requieren tecnología avanzada, pero su impacto en la vida cotidiana y el desarrollo industrial lo hacen indispensable.



Curiosidades del Cobre

Uso milenario: El cobre fue el primer metal utilizado por el ser humano, hace más de 10,000 años, marcando el inicio de la Edad del Cobre (antes que el bronce y el hierro).

Propiedades antibacterianas: El cobre elimina bacterias y virus al contacto, por eso se usa en hospitales (manijas, barandales) para reducir infecciones.

Monumentos icónicos: La Estatua de la Libertad está recubierta con más de 80 toneladas de cobre (originalmente era de color bronce, pero la oxidación le dio su tono verde actual).

En el cuerpo humano: Necesitamos cobre en pequeñas cantidades para formar glóbulos rojos y mantener el sistema nervioso.

Reciclaje infinito: El cobre puede reciclarse una y otra vez sin perder sus propiedades. Casi 1/3 del cobre usado en el mundo proviene del reciclaje.

Cobre en el espacio: La NASA usa cobre en naves espaciales por su capacidad para resistir temperaturas extremas.

Valor en el Mercado (2024)

El precio del cobre fluctúa según la demanda industrial, la economía global y la producción minera.

Precio actual (junio 2024): Alrededor de \$4.50 - \$4.80 por libra (en la Bolsa de Metales de Londres, LME).

Factores que influyen en su valor:

Demanda de China (principal consumidor mundial).

Energías renovables (paneles solares, autos eléctricos).

Situación geopolítica (conflictos, cierre de minas).

Países líderes en producción: Chile, Perú, China y República Democrática del Congo.

Perspectivas Futuras

Se espera que el precio del cobre siga al alza por su papel clave en la transición energética (baterías, infraestructura eléctrica). Algunos analistas predicen que podría superar \$5.50 por libra en 2025.

Dato Extra

Sabías que en la antigüedad se usaba cobre para fabricar espejos? Su superficie pulida reflejaba la luz mejor que otros materiales de la época.



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



En Cuba, donde la dictadura mantiene un férreo control sobre todos los aspectos de la vida, el monopolio estatal ETECSA se ha convertido en un símbolo más de la opresión y el abuso. Con precios astronómicos y servicios deficientes, la empresa no solo extrae hasta el último centavo de un pueblo exhausto, sino que además manipula y humilla a la diáspora cubana, obligándola a pagar tarifas exorbitantes por mantener el mínimo contacto con sus seres queridos.

Un Monopolio al Servicio de la Represión.

ETECSA, controlada por el régimen, no es simplemente una compañía de telecomunicaciones, sino un instrumento de control político y económico. Mientras el pueblo cubano sobrevive a duras penas gracias a las recargas telefónicas, las remesas familiares y los "combos" de comida vendidos a precios inalcanzables, el gobierno se enriquece a costa del sufrimiento ajeno.

Las Tarifas de ETECSA son un Claro Ejemplo de Explotación:

Llamadas internacionales a precios abusivos, diseñados para exprimir a quienes están en el exilio. Internet limitado y carísimo, convirtiendo un derecho básico en un lujo inaccesible.

Recargas impagables para la mayoría de los cubanos, que dependen de la ayuda familiar desde el exterior.

La Diáspora, Rehén del Régimen

El exilio cubano, forzado a mantenerse en contacto con sus familias, es extorsionado por ETECSA. Cada recarga, cada minuto de llamada, es un impuesto más a la desesperación.

El régimen sabe que, mientras los cubanos de afuera sigan enviando dinero, podrán seguir sosteniendo su maquinaria represiva. Pero esta ayuda, aunque bienintencionada, solo prolonga la agonía de un pueblo esclavizado.

Para Cuba Ya Es Hora!

No podemos seguir normalizando este abuso. Extender la mano para recibir una limosna del mismo sistema que oprime a Cuba no es la solución.

La verdadera solidaridad está en la lucha por la libertad y la dignidad.

Boicot a ETECSA: Busquemos alternativas para comunicarnos sin financiar a la dictadura.

Presión internacional: Denunciemos este monopolio como una herramienta de explotación.

Apoyo a la resistencia interna: Los cubanos dentro de la isla necesitan voces fuertes que amplifiquen su lucha.

Cuba no merece migajas. Merece libertad, justicia y un futuro sin opresores. No más limosnas al régimen! Es hora de luchar por una Cuba libre!
#CubaLibre #AbajoLaDictadura #ETECSAEsAbuso #CubaesYa #DimensionDigital #CubaEstadoFallido

Análisis Crítico: Posibilidades Reales de una Transición Democrática en Cuba

1. Contexto Político Actual
Cuba sigue siendo un Estado unipartidista bajo el control del Partido Comunista de Cuba (PCC), que monopoliza el poder político, económico y mediático. A pesar del cambio generacional en el liderazgo (con Miguel Díaz-Canel sustituyendo a los Castro), no hay apertura real hacia el pluralismo.

Factores que Obstaculizan la Transición:

Ausencia de libertades políticas: Sigue prohibida la oposición organizada, los medios independientes son perseguidos, y el sistema electoral no permite competencia real.

Control militar y represivo: Las Fuerzas Armadas (FAR) y el Ministerio del Interior (MININT) mantienen un férreo control sobre la sociedad civil.

Dependencia económica del Estado: La mayoría de los empleos dependen del gobierno, lo que limita la autonomía ciudadana.

2. Factores que Podrían Impulsar un Cambio

A. Crisis Económica y Presión Social

Colapso económico: La inflación, escasez de alimentos y medicinas, y la dolarización parcial han generado malestar social (ej. protestas del 11J de 2021).

Migración masiva: Más de 400,000 cubanos han huido hacia EE.UU. en los últimos dos años, lo que debilita la base social del régimen.

B. Influencia Externa

Sanciones de EE.UU.: Aunque el embargo es usado como chivo expiatorio, limita la capacidad del gobierno para estabilizar la economía.

Apoyo internacional a la disidencia: Organizaciones como la OEA y la UE han condenado la represión, pero sin acciones concretas.

C. Fracturas en la Elite

Divergencias en el PCC: Hay sectores reformistas (ej. economistas que abogan por más apertura) vs. la línea dura militarista.

Posible sucesión post-Díaz-Canel:

Si no hay un relevo cohesionado, podría generarse una crisis de liderazgo.

Es Realista una Democracia en Cuba?

A corto plazo (5-10 años): Es poco probable sin un cambio interno en el PCC o una presión social insostenible.

A largo plazo: Dependerá de: La capacidad de la oposición para unirse (hoy fragmentada).

El rol del ejército: Si las FAR deciden negociar (como en Chile en 1990).

La intervención internacional: Si EE.UU. o la UE logran condicionar ayuda a reformas.

Predicción más probable: Cuba seguirá siendo una dictadura con ajustes cosméticos, a menos que una crisis económica terminal fuerce un cambio.

Qué se necesitaría para acelerar la transición?

Unidad opositora (hoy dividida entre el exilio y la disidencia interna).

Presión internacional coordinada (sanciones inteligentes + apoyo a la sociedad civil).

Fractura en el PCC o las FAR (como ocurrió en Europa del Este en 1989).

Mientras tanto, el régimen sobrevive gracias al control represivo y la narrativa antiimperialista, pero la creciente frustración social podría cambiar el juego en la próxima década.

Fuentes consultadas:

Informes de Human Rights Watch y Amnistía Internacional sobre represión en Cuba.

Análisis económicos de The Havana Consulting Group.

Estudios de transiciones democráticas (ej. "Transiciones desde un gobierno autoritario" de Guillermo O'Donnell).

#LibertadParaLosPresosPolíticos

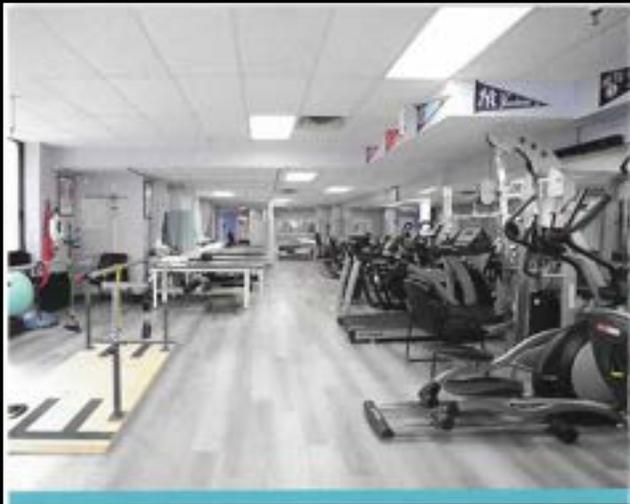
↑

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



**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/ Repetative 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



TEORIAS SOBRE LOS ORIGENES DE LAS RAZAS

El origen de las razas humanas ha sido un tema de debate científico, histórico y antropológico durante siglos. A continuación, te presento un resumen de las principales teorías y enfoques sobre este tema, desde perspectivas biológicas, evolutivas y culturales:

El concepto de raza humana, tal como se entiende hoy en día, tiene un origen histórico y no es un concepto biológico. Nació en Europa a finales del siglo XVIII, donde se comenzó a clasificar a los seres humanos en "razas" según su apariencia física. Este concepto se basaba en clasificaciones jerárquicas que se utilizaban para identificar, diferenciar y marginalizar a ciertos grupos.

1. Teoría de la Evolución Humana (Darwinismo)

Base científica: Las diferencias raciales surgieron como adaptaciones a distintos entornos geográficos (clima, radiación solar, enfermedades).

Ejemplo:

Piel oscura: Protección contra la radiación UV en África.

Piel clara: Mayor síntesis de vitamina D en zonas con menos sol.

Crítica: No explica por completo la diversidad cultural ni las diferencias genéticas intrarraciales.

2. Teoría del Origen Único (Fuera de África)

Propuesta: Todos los humanos modernos (Homo sapiens) surgieron en África hace ~300,000 años y migraron hace ~70,000 años, adaptándose a otros continentes.

Evidencia: ADN mitocondrial y cromosoma Y apoyan un ancestro común africano.

Importante: Las "razas" son variaciones superficiales (piel, cabello,



c.), ya que compartimos +99.9% del ADN.

3. Teoría Multirregional (Híbrida)

Hipótesis: Grupos de Homo erectus en diferentes regiones evolucionaron paralelamente hacia Homo sapiens, con mezcla entre ellos.

Crítica: Contradice la genética, que muestra un origen africano reciente.

4. Teorías Pseudocientíficas (Desacreditadas)

Poligenismo: Idea antigua de que las "razas" surgieron como especies separadas (usada para justificar racismo).

Determinismo biológico: Afirmar que las diferencias raciales definen capacidades intelectuales o morales (refutado por la genética y la antropología).

5. Enfoque Cultural y Social

Las razas como construcción social: La antropología moderna sostiene que las "razas" son categorías culturales, no biológicas. Por ejemplo:

Un niño negro en EE.UU. puede ser clasificado como "blanco" en Brasil (colorismo).

Etnicidad vs. Raza: Grupos étnicos comparten cultura/historia, mientras que la "raza" es una clasificación arbitraria basada en fenotipos.

6. Genética Moderna

Hallazgo clave: Hay más diversidad genética dentro de un grupo racial que entre razas. Un africano y un europeo pueden ser genéticamente más parecidos que dos africanos entre sí.

Raza y medicina: Aunque algunos estudios usan raza para predicciones médicas (ej.: anemia falciforme), hoy se prefiere analizar genes específicos.

Las diferencias raciales son resultado de migraciones, adaptaciones ambientales y deriva genética, pero no existen razas biológicamente "puras" o superiores. La ciencia actual enfatiza que la raza es un concepto social, no una división natural de la humanidad.

CUANTAS RAZAS O GRUPOS ÉTNICOS EXISTEN

La clasificación de razas o grupos étnicos es un tema complejo y controversial, ya que depende de criterios biológicos, geográficos, culturales y sociales. No existe un consenso absoluto, pero aquí te presento las perspectivas más aceptadas:

1. Clasificación Clásica (Antropología Física).

Basada en características físicas (piel, cabello, rasgos faciales), tradicionalmente se hablaba de 3-5 razas principales:

Caucasoide (Europa, Medio Oriente, India)

Mongoloide (Asia Oriental, Siberia, nativos americanos)

Negroide (África subsahariana)

Australoide (Aborígenes australianos, melanesios)

Capoide (Khoisan de África meridional)

Problema: Esta clasificación es obsoleta y simplista, ya que:

Ignora la enorme diversidad dentro de cada grupo.

No refleja la realidad genética (ej.: etnias africanas son las más diversas genéticamente).

2. Enfoque Genético (ADN)

La genética moderna niega la existencia de razas biológicamente definidas, pero identifica grupos basados en ancestría:

África: MÁS diversidad genética (ej.: pigmeos, masáis, etíopes).

Europa: Mezcla de cazadores-recolectores, neolíticos y migraciones indoeuropeas.

Asia: Desde siberianos hasta grupos del sudeste asiático.

Américas: Nativos derivados de migraciones siberianas.

Oceanía: Aborígenes australianos y pueblos polinesios.

Dato clave: Dos personas de la misma "raza" pueden ser más diferentes genéticamente que dos de "razas" distintas.

3. Grupos Étnicos (Cultura + Historia)

Aquí la diversidad es enorme (más de 5,000 grupos según la ONU). Algunos ejemplos:

Europa: Vascos, gitanos, samis (lapones).

África: Yoruba, zulú, tuareg.

Américas: Quechua, navajos, mapuches.

Asia: Han (China), tamiles (India), ainu (Japón).

4. ¿Cuántas "razas" reconoce la ciencia hoy?

Respuesta corta: Ninguna. La biología moderna prefiere hablar de:

Poblaciones humanas (geográficas o ancestrales).

Gradientes genéticos (las diferencias son progresivas, no categóricas).

La UNESCO y la mayoría de científicos insisten en que "las razas no existen, solo adaptaciones locales".

5. Y el Censo?

Los gobiernos usan categorías raciales/étnicas por motivos sociales o políticos, no científicos. Ejemplos:

EE.UU.: Blanco, negro, asiático, nativo americano, etc.

Brasil: Más de 100 categorías de color/etnia.

India: Castas y miles de grupos étnicos.

Biológicamente: No hay razas, solo variación genética continua.

Culturalmente: Existen miles de grupos étnicos con identidades propias.

Importante: Las clasificaciones raciales han sido usadas para discriminación, pero la genética prueba que todos somos 99.9% iguales.



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

Por:
Francisco Bernal

JAJAJAJA

La entrevista en el manicomio

—¿Qué le dice un gusano a otro gusano?
—Voy a dar una vuelta a la manzana.

JAJAJAJA

Cómo se despiden los químicos?
—Ácido un placer

JAJAJAJA

El diagnóstico rápido
—Doctor, doctor, ¿me duele cuando me toco aquí!
—Pues... ¡no se toque ahí!

JAJAJAJA

El cirujano despistado
—Doctor, ¿qué tal salió la operación?
—Bien, pero dejé los guantes dentro del paciente... aunque no se preocupe, eran talla M.

JAJAJAJA

El remedio milagroso
—Doctor, ¿qué puedo hacer para vivir más de 100 años?
—Deje de cumplir años.

JAJAJAJA

El paciente optimista
—Doctor, ¿llegaré a los 80 años?
—¿Usted fuma, bebe y come mal?
—¡No!
—Entonces, ¿para qué quiere vivir tanto?

JAJAJAJA

El médico sincero
—Doctor, ¿qué tengo?
—Cara de enfermo.

JAJAJAJA

El paciente imaginativo
—Doctor, ¿soy una lámpara?
—¿Y desde cuándo le pasa eso?
—Desde anoche que me encendí.

JAJAJAJA

El loco práctico
—¿Por qué te pegas en la cabeza con un martillo?
—Porque cuando paro... ¡se siente tan bien!

—¿Por qué ingresaron a este señor?

—Porque se creía Cristo y caminaba sobre el agua.

—¿Y qué pasó?

—Se ahogó.

JAJAJAJA

Instrucciones claras
—¡Soldado, “presente armas”!
—¿Todas, mi sargento? ¡Es que tengo 5 en casa!

JAJAJAJA

El soldado multitarea
—¿Cómo logras dormir de pie en la guardia?
—Fácil: cerrar los ojos y apoyarse en el rifle.

JAJAJAJA

El postre existencial
—Chef, ¿el flan es líquido o sólido?
—Depende... ¿lo quieres ahora o en media hora?

JAJAJAJA

La consulta gratis
—Abogado, ¿cuánto cobra por una pregunta?
—\$100.

—¿Y eso no es muy caro?!

—Sí. ¿Cuál es su siguiente pregunta?

JAJAJAJA

El testigo sospechoso
—Abogado: “¿Es cierto que usted huyó del lugar del crimen?”
—Testigo: “Sí, pero fue en defensa propia.”

JAJAJAJA

El pez despistado
—¿Por qué el pez siempre saca malas notas?

—Porque ¡vive en el agua y todas se le borran!

JAJAJAJA



La primera ciudad considerada oficialmente cristiana en el mundo fue Armenia Menor (actual Turquía), específicamente la ciudad de Edesa (hoy Şanlıurfa), pero el título de "primera ciudad cristiana" se lo lleva Éfeso (en Asia Menor, hoy Turquía) por su importancia en el cristianismo primitivo. Sin embargo, si hablamos de la primera nación en adoptar el cristianismo como religión de Estado, ese honor corresponde a Armenia (Reino de Armenia) en el año 301 d.C., gracias al rey Tiridates III y al trabajo de San Gregorio el Iluminador.

Pero si buscamos la primera ciudad donde el cristianismo fue mayoritario y reconocido públicamente, el mejor candidato es:

Antioquía (Antioquía del Orontes, actual Antakya, Turquía)

Historia y Datos Claves:

Fundación de la comunidad cristiana (siglo I d.C.)

Fue aquí donde, según Hechos de los Apóstoles (11:26), los seguidores de Jesús fueron llamados "cristianos" por primera vez (hacia el año 43 d.C.).

San Pedro y San Pablo predicaron en Antioquía antes de ir a Roma.

Fue un centro clave para la expansión del cristianismo hacia el mundo gentil (no judío).

Primera Iglesia Cristiana (La "Cueva de San Pedro")

La Iglesia de San Pedro en Antioquía es considerada una de las primeras iglesias cristianas del mundo, posiblemente establecida en el siglo I.

Según la tradición, San Pedro celebró misa allí antes de partir hacia Roma.

Primera Ciudad con Obispo Cristiano (Ignacio de Antioquía)

San Ignacio de Antioquía (discípulo de San Juan) fue su tercer obispo

(año 70 d.C.) y escribió cartas cruciales para la doctrina cristiana primitiva.

Centro de Evangelización

Desde Antioquía, San Pablo y San Bernabé partieron en sus viajes misioneros (Hechos 13).

Otras Ciudades Candidatas

Jerusalén: Fue el origen del cristianismo, pero al principio era una secta judía y no una ciudad "oficialmente cristiana".

Roma: Se convirtió en la capital del cristianismo después, con la evangelización de Pedro y Pablo.

Edesa (Turquía): Según la tradición, el rey Abgar V de Edesa se convirtió al cristianismo en el siglo I, pero no hay pruebas sólidas de que toda la ciudad lo adoptara entonces.

Antioquía es la ciudad que mejor cumple con el título de "primera ciudad cristiana" por:

* Ser el lugar donde se usó por primera vez el término "cristianos".

* Tener una de las primeras iglesias organizadas.



Curiosidades del Cristianismo

El cristianismo, con más de 2.400 millones de seguidores, es la religión más grande del mundo y está llena de datos fascinantes, rarezas históricas y tradiciones curiosas.

Curiosidades Bíblicas e

Históricas

El libro más robado de bibliotecas es la Biblia (especialmente en hoteles).

Noël y Navidad no siempre fueron lo mismo:

"Noël" viene del latín natalis (nacimiento), pero en la Edad Me-

dia se asociaba más con el Año Nuevo.

La Navidad (25 de diciembre) se fijó en el siglo IV para reemplazar la fiesta pagana del Sol Invicto.

Jesús probablemente no nació en diciembre: Los pastores no habrían estado en los campos en invierno (Lucas 2:8 sugiere primavera/otoño).

El Apóstol Pablo escribió más libros del Nuevo Testamento que ningún otro (13 de 27), ¡pero nunca conoció a Jesús en vida!

Tradiciones y Símbolos Extraños
La cruz no fue el primer símbolo cristiano:

Los primeros cristianos usaban el pez (ΙΧΘΥΣ) como código secreto en persecuciones.

La cruz solo se popularizó después del siglo IV (antes era un símbolo de tortura).

El mito del Papa Juana: Según leyendas medievales, una mujer disfrazada de hombre fue papa en el siglo IX (probablemente falso, pero muy difundido).

El Santo Prepuzio: Varias iglesias en Europa afirmaron tener el prepucio de Jesús (circuncidado a los 8 días). La Iglesia finalmente prohibió su culto en 1900.

Datos Polémicos y Poco Conocidos

La Biblia fue prohibida en lenguas vernáculas:

La Iglesia medieval no permitía traducciones para evitar "malas interpretaciones".

William Tyndale fue quemado en la hoguera en 1536 por traducirla al inglés.

El Evangelio de Judas: Un texto gnóstico del siglo II dice que Judas fue el discípulo más fiel (obedeció a Jesús al traicionarlo). Fue oculto por la Iglesia hasta 2006.

Los Papas que Renunciaron:

* Benedicto IX vendió el papado en 1045.

* Celestino V dimitió tras 5 meses (1294), diciendo que el cargo era "un infierno".

Cristianismo Alrededor del Mundo

En Etiopía hay un "Arca de la Alianza": La Iglesia de Santa María de Sión afirma guardarla (nadie puede verla).

Los coptos de Egipto se tatuaban cruces en las muñecas: Para evitar conversiones forzadas al islam.

En Filipinas, algunos se crucifican literalmente en Viernes Santo (aunque el Vaticano lo desapruueba).

Dinero y Poder

El Vaticano es el país más rico por habitante: Su patrimonio incluye oro, obras de arte y bancos secretos.

Las indulgencias pagaban la Basílica de San Pedro: Esto provocó la Reforma Protestante de Lutero en 1517.

Datos Científicos y Curiosos

La Sábana Santa de Turín sigue sin explicación:

Algunos creen que es la tela que cubrió a Jesús.

Pruebas de carbono-14 la datan en la Edad Media, pero su imagen no tiene pigmentos.

El "Milagro de la Sangre de San Genaro": En Nápoles, una ampolla de sangre seca se licúa 3 veces al año... o trae mala suerte.

Cristianismos Raros

Los Mormones creen que Dios vive en el planeta Kolob.

Los Cuáqueros (Quakers) no tienen sacerdotes ni sermones: Se sientan en silencio hasta que "Dios habla a través de alguien".

El cristianismo es una religión llena de historias sorprendentes, contradicciones y tradiciones únicas. Desde reliquias absurdas hasta polémicas históricas, su influencia ha moldeado culturas, guerras y hasta el calendario que usamos hoy.

En el mundo, 13 países tienen el cristianismo como religión oficial, mientras que en otros 9 países europeos el cristianismo es una religión "favorecida". A nivel mundial, el cristianismo es la religión más protegida bajo un paraguas estatal que lo favorece en 28 de 40 países,

Países con Cristianismo como Religión Oficial:

Dinamarca, Grecia, Islandia, Malta, Noruega, Reino Unido, Liechtenstein, Mónaco, Armenia.

Países con cristianismo como religión "favorecida":

España, Andorra, Bielorrusia, Bulgaria, Finlandia, Italia, Moldavia, Polonia, Rumanía.



VISITA NUESTRA
PAGINA EN FACEBOOK
"DIMENSION DIGITAL"

Natural Treatments for Crohn's Disease: Complementary Approaches to Consider

Living with Crohn's disease often requires a combination of medical treatments and lifestyle adjustments. Alongside prescribed medications, many people explore complementary therapies to help manage symptoms, support immune health, and improve overall well-being. While some natural remedies show promise, it's important to consult your doctor before trying any new treatments to ensure safety and effectiveness.

Here are some natural approaches that may help with Crohn's disease:

1. Probiotics

The gut contains a delicate balance of bacteria, which may be disrupted in people with Crohn's. Probiotics—found in yogurt, sauerkraut, miso, and supplements—aim to restore this balance. Some strains, like *Bifidobacterium*, show potential, though more research is needed. Side effects are usually mild (e.g., gas or bloating).

2. Prebiotics

Prebiotics are fibers that feed beneficial gut bacteria and are found in bananas, onions, asparagus, and dandelion greens. While they may not directly relieve symptoms, they support gut health without significant risks.

3. Fish Oils (Omega-3 Fatty Acids)

Known for their anti-inflammatory properties, omega-3s are found in fatty fish (salmon, mackerel) and supplements. Their effectiveness for Crohn's-related inflammation is still unclear, but they are generally safe to try under medical supervision.

4. Bowel Rest

During a flare-up, a short-term liquid diet may help reduce intestinal inflammation and allow healing. This should only be done under a doctor's guidance to ensure proper nutrient intake.

5. Aloe Vera

Some people drink aloe vera juice for digestive relief, but there's no strong evidence it helps Crohn's. It may cause diarrhea and could stimulate the immune system, which might worsen symptoms.

6. Acupuncture

This traditional Chinese therapy involves inserting fine needles at



specific points to promote healing.

Some patients report symptom relief, but research on its effectiveness for Crohn's is limited. Ensure you see a licensed practitioner.

7. Moxibustion

Often paired with acupuncture, moxibustion involves burning herbs near the skin to apply heat therapy. Early studies suggest it may help Crohn's symptoms, but more research is needed.

8. Yoga

Yoga combines breathing exercises and gentle movements to reduce stress—a known trigger for Crohn's flare-ups. Regular practice may help manage symptoms, though intense exercise should be avoided during active flares.

9. Sunlight & Vitamin D

Low sunlight exposure has been linked to higher Crohn's risk, but excessive sun can worsen skin conditions common in Crohn's patients. Moderate sunlight (with sunscreen) and vitamin D supplements may support immune health.

10. Turmeric (Curcumin)

Curcumin, the active compound in turmeric, has anti-inflammatory properties. Small studies suggest it may help with Crohn's and ulcerative colitis, but long-term use in high doses may cause digestive issues.

11. Medical Cannabis

Some early research suggests cannabis may ease pain, nausea, and appetite loss in Crohn's patients.

However, it doesn't reduce inflammation, and side effects (mood changes, memory issues) are possible. Always consult a doctor before use.

12. Pineapple Extract (Bromelain)

Bromelain has anti-inflammatory effects in lab studies, but human trials are lacking. Some people experience digestive discomfort or allergies when taking supplements.

13. Camel's Milk

Rich in vitamins, minerals, and anti-inflammatory proteins, camel's

milk may help with nutritional deficiencies in Crohn's. However, more research is needed to confirm its benefits for symptom management.

14. Biofeedback

This mind-body technique uses sensors to help patients control stress-related bodily functions (heart rate, muscle tension). By reducing stress, it may help prevent.

While natural treatments may offer symptom relief for some Crohn's patients, they should never replace medical therapy. Always discuss complementary approaches with your healthcare provider to ensure they're safe and appropriate for your condition. Ongoing research may provide clearer answers about which natural remedies are most effective.

Tratamientos Naturales para la Enfermedad de Crohn: Alternativas Complementarias



Revisado médicamente por Poonam Sachdev

Vivir con enfermedad de Crohn requiere un enfoque integral que combine tratamientos médicos y cambios en el estilo de vida. Además de los medicamentos recetados, muchas personas exploran terapias complementarias para aliviar síntomas, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar su bienestar. Sin embargo, siempre consulta a tu médico antes de probar cualquier remedio natural.

1. Probióticos

Ayudan a equilibrar la flora intestinal. Se encuentran en yogur, chucrut y suplementos. Algunas cepas, como *Bifidobacterium*, podrían ser beneficiosas, pero se necesita más

investigación.

2. Prebióticos

Fibras que alimentan bacterias buenas (plátanos, cebollas, espárragos). No alivian síntomas directamente, pero favorecen la salud intestinal.

3. Aceites de Pescado (Omega-3)

Tienen propiedades antiinflamatorias (salmón, caballa). Su efectividad en Crohn no está clara, pero son seguros bajo supervisión médica.

4. Descanso Intestinal

En brotes, una dieta líquida temporal puede reducir la inflamación.

Solo debe hacerse bajo supervisión médica.

5. Aloe Vera

Algunos lo usan para alivio digestivo, pero puede causar diarrea y estimular el sistema inmunológico.

6. Acupuntura

Terapia china con agujas que podría aliviar síntomas. Se necesita más investigación.

7. Moxibustión

Terapia de calor con hierbas, a menudo combinada con acupuntura. Estudios preliminares sugieren beneficios.

8. Yoga

Reduce el estrés, un desencadenante común de brotes. Evita ejercicios intensos durante crisis.

9. Luz Solar y Vitamina D

La deficiencia de vitamina D se asocia con mayor riesgo de Crohn, pero el exceso de sol puede dañar la piel.

10. Cúrcuma (Curcumina)

Antiinflamatoria, pero en altas dosis puede causar problemas digestivos.

11. Cannabis Medicinal

Puede aliviar dolor y náuseas, pero no reduce la inflamación. Consulta a un médico antes de usarlo.

12. Extracto de Piña (Bromelina)

Antiinflamatorio en estudios de laboratorio, pero falta investigación en humanos.

13. Leche de Camella

Rica en nutrientes y proteínas antiinflamatorias, pero se necesitan más estudios.

14. Biorretroalimentación

Técnica para controlar el estrés, que puede ayudar a prevenir brotes.

Estos tratamientos pueden complementar la terapia médica, pero no la reemplazan. Siempre habla con tu médico antes de probarlos.



Comer Picante es Bueno o Malo para la Salud?

El consumo de alimentos picantes, como chiles, ajíes o salsas con capsaicina (el compuesto que da el picor), puede tener efectos tanto beneficiosos como perjudiciales, dependiendo de la cantidad y la tolerancia individual.

Beneficios del Picante para la Salud

Mejora el metabolismo: La capsaicina puede aumentar temporalmente el gasto calórico y ayudar en la pérdida de peso.

Antiinflamatorio y analgésico: Tiene propiedades que alivian el dolor (usado en cremas para dolores musculares).

Protección cardiovascular: Puede reducir el colesterol "malo" (LDL) y mejorar la circulación.

Antioxidante: Los chiles contienen vitaminas (como la C y A) que fortalecen el sistema inmunológico.

Mejora la digestión (en moderación): Estimula la producción de jugos gástricos, ayudando a algunas personas con digestión lenta.

Riesgos del Picante en Exceso

Irritación digestiva: Puede causar acidez, reflujo o gastritis, especialmente en personas con sensibilidad estomacal.

Problemas intestinales: En algunos casos, empeora el síndrome de intestino irritable o causa diarrea.

Alergias o intolerancias: Algunas personas experimentan sudoración excesiva, náuseas o dolor abdominal.

Posible daño en altas dosis: Consumir cantidades extremas (como en competencias de picante) puede provocar irritación grave o incluso problemas respiratorios.

El picante no es malo si se consume con moderación y según la tolerancia de cada persona. Puede ser beneficioso para muchos, pero quienes padecen gastritis, úlceras o

sensibilidad digestiva deberían evitarlo.

Recomendación: Si te gusta el picante, introdúcelo poco a poco en tu dieta y observa cómo reacciona tu cuerpo.

Origen del Picante en la Gastronomía

América como cuna del picante:

Los chiles (o ajíes) son originarios de México y Sudamérica, donde se cultivaban desde hace más de 6,000 años.

Los aztecas y mayas ya los usaban no solo como alimento, sino también como moneda, medicina y en rituales religiosos.

El chile habanero, uno de los más picantes, proviene de la península de Yucatán.

Expansión Mundial Gracias al Comercio:

Tras el Descubrimiento de América (1492), los españoles y portugueses llevaron los chiles a Europa, Asia y África.

En India, Tailandia y China, el picante se integró rápidamente a sus cocinas, dando origen a platos como el curry, el kimchi coreano y el mapo tofu chino.

Curiosidades del Picante

Por qué Pica?

La capsaicina, compuesto químico presente en los chiles, activa los receptores de dolor en la boca, generando la sensación de ardor.

El ají más picante del mundo es el Pepper X (más de 3 millones de SHU), superando al Carolina Reaper.

Usos Históricos:

Los guerreros aztecas consumían chile para tener valor en batalla.

En la Antigua Roma, se usaba pimienta negra (picante) como símbolo de estatus social.

En el Tíbet, el picante ayuda a combatir el frío extremo.

Platillos Picantes Icónicos del Mundo

México: Mole, tacos al pastor, salsa habanera.

Tailandia: Tom yum (sopa picante), som tam (ensalada de papaya).

India: Vindaloo, phaal curry (uno de los más picantes).

China: Hot pot de Sichuan, la salsa "Lao Gan Ma".

Etiopía: Wat (estofado picante con berberé).

Por qué a la Gente le Gusta el Picante?

Libera endorfinas, generando una sensación de placer (similar al "subidón del corredor").

En climas cálidos, ayuda a regular la temperatura corporal mediante la sudoración.

Es un conservante natural, usado históricamente para preservar alimentos.

Récords y Datos Curiosos

El Reto de los Alitas "Death Wings":

En algunos restaurantes, firmas un descargo legal antes de comerlas.

* La salsa Tabasco se elabora desde 1868 y se añeja en barriles de roble.

* El chile fue usado como arma: En la India colonial, se usaba en granadas de humo contra rebeldes.

El consumo de picante varía mucho según la región, la cultura y las tradiciones culinarias. Aquí te presento algunas estadísticas y datos curiosos sobre el consumo mundial de picante:

Países que más Consumen Picante

Según estudios de mercado y hábitos alimenticios, estos son los países donde el picante es parte esencial de la dieta:

México – El 90% de la población consume picante a diario (chiles como jalapeño, serrano, habanero).

India – Más del 85% de los platos tradicionales incluyen especias picantes (como el chile Kashmiri o el ghost pepper).

Tailandia – El 80% de su gastronomía usa chiles tailandeses o prik kee noo.

China (Sichuan y Hunan) – Regiones donde el 70% de los platos son picantes (como el hot pot o el mapo tofu).

Corea del Sur – El kimchi y el gochujang (pasta de chile) están presentes en el 75% de las comidas.

Etiopía – El berberé (mezcla de especias picantes) se usa en casi todos los guisados.

Brasil – En el noreste, la pimienta malagueta es clave en la cocina bahiana.

Estadísticas Globales de Consumo

México es el mayor consumidor de

chile per cápita (8-10 kg por persona al año).

India es el mayor productor y exportador de chiles en el mundo (más de 1,5 millones de toneladas anuales).

EE. UU. es el mayor importador de salsas picantes (el mercado de hot sauces mueve más de \$2,500 millones al año).

El 60% de los estadounidenses dice consumir picante al menos una vez a la semana (crecimiento por influencia mexicana y asiática).

En Europa, los países que más picante consumen son España (por el pimentón y las guindillas) y Hungría (por el pimiento de paprika).

Mercado de Salsas Picantes y Chiles

La salsa picante más vendida del mundo es Sriracha (originaria de Tailandia, pero popularizada en EE. UU.).

EE. UU. tiene más de 200 marcas de salsas picantes, siendo Tabasco y Frank's RedHot las más famosas.

El Carolina Reaper (el chile más picante del mundo en 2013-2023) es cultivado principalmente en Carolina del Sur (EE. UU.).

Asia produce el 70% de los chiles del mundo, seguida por América (25%).

Quién Tolera más el Picante?

Estudios sugieren que la tolerancia al picante depende de la genética y la exposición desde niños:

México, India y Tailandia tienen las poblaciones más adaptadas al picante extremo.

En Escandinavia y Japón, el consumo es mucho menor, aunque hay excepciones (como el wasabi en Japón).

Los hombres suelen autodeclararse más tolerantes al picante que las mujeres (según encuestas).

Tendencias Recientes

Aumento del picante en la comida rápida:

McDonald's, KFC y Pizza Hut han lanzado productos ultra picantes en Asia y Latinoamérica.

En 2023, Wendy's lanzó el "Ghost Pepper Ranch" en EE. UU.

Retos Virales de Picante:

Los desafíos con chiles como el Carolina Reaper o el Pepper X son tendencia en redes sociales.

Algunos han llevado a hospitalizaciones por gastritis o síndrome de capsaicina.

El picante es un fenómeno global, con Asia y Latinoamérica liderando su consumo, mientras que Europa y Norteamérica lo adoptan cada vez más. Su popularidad sigue creciendo gracias a la globalización de la comida étnica y los retos virales.

Definición de Felinos y Caninos

Felinos (Familia Felidae)

Los felinos son una familia de mamíferos carnívoros, ágiles y depredadores por naturaleza. Incluyen desde grandes felinos salvajes (como leones, tigres y leopardos) hasta mascotas domésticas (como el gato común).

Características Principales:

Cuerpo flexible y musculoso (adaptado para la caza).

Garras retráctiles (las esconden cuando no las usan).

Visión nocturna excelente (poseen tapetum lucidum, una capa reflectante en los ojos).

Comportamiento independiente, aunque algunos son sociales (como los leones).

Dieta estrictamente carnívora (necesitan proteína animal).

Ejemplos:

Domésticos: Gato (*Felis catus*).

Salvajes: León, tigre, puma, leopardo, jaguar, lince.

Caninos (Familia Canidae)

Los caninos son mamíferos sociales, descendientes de lobos, que incluyen tanto especies salvajes como domesticadas (perros). Se caracterizan por su inteligencia y adaptabilidad.

Características Principales:

Estructura corporal diversa (desde el pequeño chihuahua hasta el lobo gris).

Garras no retráctiles y patas diseñadas para correr largas distancias.

Olfato hiperdesarrollado (su princi-



pal sentido para cazar y comunicarse).

Comportamiento grupal (jerarquías en manadas o familias).

Dieta omnívora (aunque su base es carnívora, pueden digerir carbohidratos mejor que los felinos).

Ejemplos:

Domésticos: Perro (*Canis lupus familiaris*).

Salvajes: Lobo, zorro, coyote, chacal, dingo.

Sabías que?

Los felinos no pueden saborear lo dulce (carecen del gen *Tas1r2*).

Los caninos sudan solo por las almohadillas de sus patas.

Curiosidades de Felinos y Caninos: Datos que te Sorprenderán

Los felinos y caninos son dos de las familias de animales más fascinantes del reino animal. Aquí te presentamos datos curiosos y poco conocidos sobre ellos.

Curiosidades de los Felinos

1. Los gatos no pueden saborear lo dulce

Los felinos carecen del gen *Tas1r2*, que detecta sabores dulces.

Esto se debe a su dieta estrictamente carnívora.

2. El ronroneo puede sanar

Las vibraciones del ronroneo (entre 20-140 Hz) ayudan a regenerar huesos y músculos.

También reduce el estrés en humanos.

3. Los bigotes son sensores avanzados

Sus bigotes (vibrisas) detectan cambios en el aire para medir espacios y cazar en la oscuridad.

Nunca debes cortárselos, pues los desorienta.

4. Los leones son los únicos felinos sociales

Mientras la mayoría de los felinos son solitarios, los leones viven en manadas (llamadas "orgullo").

5. Los gatos domésticos comparten un 95.6% de su ADN con los tigres

A pesar de su tamaño, su instinto de caza es casi idéntico.

Curiosidades de los Caninos

1. Los perros tienen huellas nasales únicas

El patrón de su nariz es tan único como las huellas dactilares humanas.

2. Pueden oler enfermedades

Detectan cáncer, diabetes y hasta COVID-19 gracias a su poderoso olfato (300 millones de receptores olfativos vs. 6 millones en humanos).

3. Los lobos aúllan para comunicarse a larga distancia

Los perros heredaron esta habilidad, pero la usan menos.

Algunas razas, como los huskies, aúllan más que otras.

4. Sudan por las patas

A diferencia de los humanos, los caninos solo tienen glándulas sudoríparas en las almohadillas de sus patas.

5. El perro más viejo de la historia vivió 30 años

"Bobi", un perro portugués, rompió el récord Guinness en 2023.

Datos Extra que te Sorprenderán

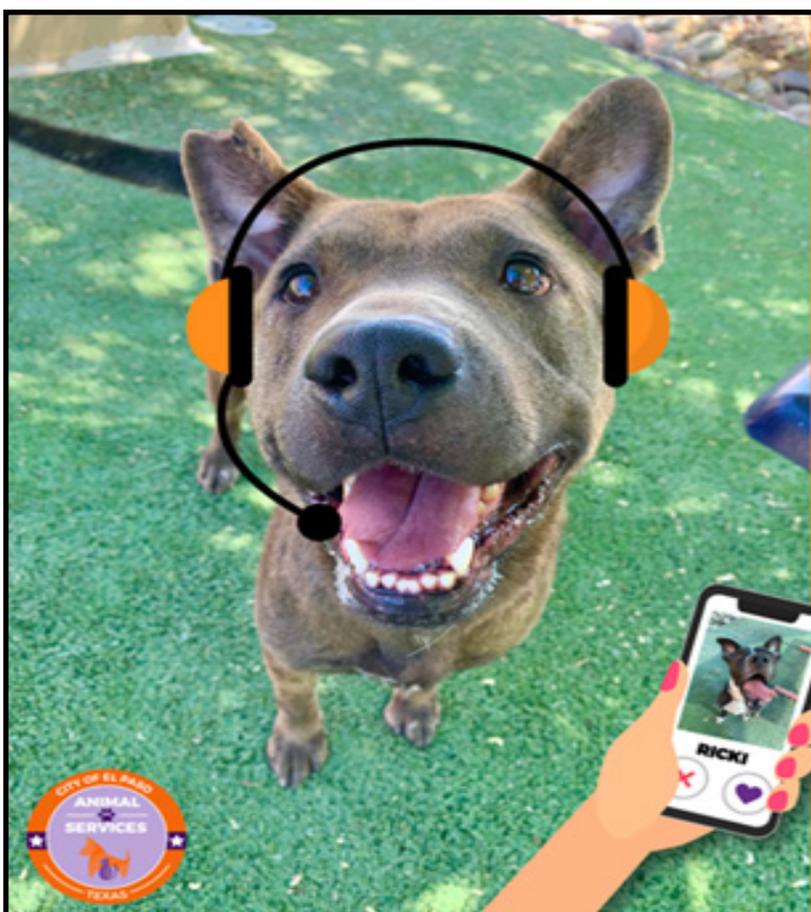
Los gatos domésticos pasan el 70% de su vida durmiendo (¡un gato de 10 años solo ha estado "activo" 3 años!).

Los perros pueden aprender hasta 250 palabras (como Border Collies entrenados).

Los tigres tienen la lengua áspera como lija (para desprender la carne de sus presas).

Los zorros (caninos) cazan como gatos (acechan y saltan sobre su presa).

Cuál dato te sorprendió más? Comenta si eres #TeamGato o #TeamPerro!



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



CONOCIENDO A RUMANIA: TIERRA DE DRACULA, CASTILLOS Y NATURALEZA SALVAJE

Rumania es un país fascinante en el corazón de Europa del Este, donde la historia medieval, los paisajes de cuento y las leyendas de vampiros se mezclan con una cultura vibrante. Aquí te llevamos en un viaje por sus secretos mejor guardados.

DATOS CLAVES

Capital: Bucarest ("El Pequeño París del Este")
Idioma: Rumano (único país de lengua latina en Europa del Este)
Moneda: Leu rumano (RON)
Miembro de la UE desde 2007

TRES LUGARES IMPERDIBLES:

CASTILLO DE BRAN (EL "HOGAR" DE DRÁCULA)

Inspiró la leyenda de Drácula (aunque el verdadero Vlad Tepes solo visitó este castillo medieval). Ubicado en Transilvania, rodeado de montañas misteriosas.

BUCAREST: LA CIUDAD DE LOS CONTRASTES

El Palacio del Parlamento (2º edificio administrativo más grande del mundo después del Pentágono). Barrio bohemio de Lipscani, lleno de cafés y galerías de arte urbano.

LA CARRETERA TRANȘĂGĂRĂȘAN.

Una de las rutas más espectaculares del mundo (Top Gear la llamó "la mejor carretera para conducir"). Atraviesa los Cárpatos con curvas vertiginosas y lagos glaciares.

CULTURA Y TRADICIONES

ÚNICAS

El festival Sâmbra Oilor: Pastores visten trajes tradicionales mientras las ovejas bajan de las montañas.
Música folclórica: El cimbalom (instrumento de cuerda) es el alma de las fiestas rurales.
Supersticiones: Muchos rumanos aún creen en strigoi (espíritus malignos similares a vampiros).

GASTRONOMÍA QUE DEBES PROBAR

Mămăligă: Una polenta cremosa, acompañada de queso o carne.
Sarmale: Hojas de col rellenas de carne, arroz y especias.
Țuică: Un aguardiente de ciruela muy fuerte (¡cuidado con las dosis!).

SABÍAS QUE...?

Rumania tiene el segundo delta más grande de Europa (Delta del Danubio, paraíso de aves).
El idioma rumano es 80% similar al italiano (por su origen latino).
Aquí se encuentra una de las minas de sal más grandes del mundo (Salina Turda, convertida en parque subterráneo).

Te Animarías a Visitar Rumania?

Es un destino lleno de aventuras, historia y paisajes que parecen sacados de un cuento!
#Rumania #ViajesEuropa #Cultura #Drácula #Turismo

CÓMO RUMANIA DERROCÓ A LA DICTADURA COMUNISTA: LA REVOLUCIÓN DE 1989

La caída del régimen comunista en Rumania fue una de las más violentas y dramáticas de Europa del Este. A diferencia de otros países donde el comunismo se desmoronó pacíficamente, en Rumania el fin de la dictadura de Nicolae Ceaușescu llegó con un baño de sangre, un

juicio exprés y una ejecución televisada que conmocionó al mundo.

CONTEXTO: LA RUMANIA DE CEAUȘESCU (1965-1989)

Nicolae Ceaușescu gobernó con puño de hierro, imponiendo un culto a la personalidad extremo (se hacía llamar "Conducător" y "Genio de los Cárpatos").

Su política de austeridad económica (exportar alimentos para pagar la deuda externa) dejó al pueblo con hambre y sin luz eléctrica.

La Securitate (policía secreta) controlaba cada aspecto de la vida, con 700,000 informantes en una población de 23 millones.

DICIEMBRE DE 1989: EL DETONANTE



El 16 de diciembre, en la ciudad de Timișoara, el pastor protestante László Tókéș (un crítico del régimen) fue amenazado con ser desalojado por el gobierno. Esto provocó una manifestación espontánea que rápidamente se convirtió en un levantamiento masivo.

17 de diciembre: El ejército abre fuego contra los manifestantes. Decenas mueren.

21 de diciembre: Ceaușescu organiza un mitin en Bucarest, pero la gente empieza a abuchearlo. Las cámaras de TV cortan la transmisión en vivo.

22 de diciembre: El dictador huye en helicóptero mientras Bucarest estalla en caos y tiroteos.

EL JUICIO Y EJECUCIÓN DE CEAUȘESCU (25 DE DICIEMBRE)

Capturados en Târgoviște, Nicolae y su esposa Elena Ceaușescu fueron juzgados en un juicio sumarísimo de solo 2 horas. Acusados de: Genocidio (más de 60,000 muertos

en su régimen).

Saqueo de la economía nacional. Ordenar la masacre de Timișoara. Fueron fusilados el mismo día frente a un pelotón. Las imágenes de sus cuerpos sin vida se transmitieron en TV para confirmar el fin de la dictadura.

LA TRANSICIÓN TRAUMÁTICA

Ion Iliescu, un excomunista, tomó el poder en un gobierno provisional.

Grupos antigubernamentales denunciaron que la revolución fue "secuestrada" por exmiembros del partido.

En 1990, mineros afines al nuevo gobierno atacaron protestas en Bucarest ("Golaniada"), dejando de-

cenos de muertos.

POR QUÉ FUE DIFERENTE A OTRAS REVOLUCIONES?
Violencia extrema: 1,104 muertos y 3,138 heridos en solo 10 días.

Única ejecución de líderes comunistas en Europa del Este.

Teorías de conspiración: Algunos creen que sectores de la Securitate manipularon los eventos para mantener influencia.

EL LEGADO HOY

Rumania ingresó a la OTAN (2004) y la UE (2007), pero la corrupción y las heridas del pasado aún persisten. Cada diciembre, se conmemora a las víctimas de la revolución.

Sabías Que...?

Ceaușescu tenía 40 palacios mientras el pueblo pasaba hambre. En su último discurso, gritó: "Quiéren sabotear la Revolución! a la multitud que lo abucheaba.

#Historia #Rumania #Revolución1989 #Comunismo #Ceaușescu

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

JenyF@shion

787-529-3245

LLAME PARA UNA CITA

Especialidad en Maquillaje, Peinados y Extensiones

SATISFACCION GARANTIZADA

Virtual Restaurants

RESTAURANTES VIRTUALES

Los restaurantes virtuales (también conocidos como restaurantes fantasma, ghost kitchens o cloud kitchens) son negocios de comida que operan sin un local físico tradicional, enfocándose exclusivamente en ventas a través de pedidos en línea y delivery.

Características Principales:

Sin espacio para comer en el local: Solo preparan comida para entregas o recogidas.
 Optimización de costos: Al no tener sala de mesas, reducen gastos en alquiler, decoración y personal.
 Múltiples marcas desde una misma cocina: Algunos operadores manejan varias marcas de comida desde un mismo espacio (ejemplo: una cocina que prepara pizzas, hamburguesas y sushi bajo diferentes nombres).
 Dependencia de plataformas digitales: Usan apps como Uber Eats, Rappi, Glovo o Didi Food para llegar a los clientes.

Ventajas:

Menores costos operativos (sin mesas, menos empleados).
 Flexibilidad en el menú (pueden probar conceptos nuevos sin riesgo alto).
 Enfoque en eficiencia (solo producción y logística).

Desafíos

Alta competencia en plataformas de delivery.
 Dependencia de terceros (comisio-

nes de apps de delivery).
 Visibilidad limitada (sin ubicación física, es difícil generar reconocimiento).

Ejemplos de Modelos de Restaurantes Virtuales:

Cocinas compartidas: Espacios donde varias marcas operan en una misma cocina (ej: Kitchen United).
 Marcas digitales de cadenas existentes: Como "It's Just Wings" de Chili's.
 Chefs independientes que venden por delivery sin restaurante físico.

Vale la Pena Empezar en este Modelo?



Depende de tu capacidad para diferenciarte en el mercado digital, manejar costos de delivery y crear una marca atractiva en línea. Si tienes un concepto innovador y sabes manejar marketing digital, puede ser muy rentable.



VISITA NUESTRA PAGINA EN FACEBOOK "DIMENSION DIGITAL"

La Fundación de Israel: Historia, Orígenes y su Lucha por Sobrevivir

El Estado de Israel, establecido el 14 de mayo de 1948, representa uno de los capítulos más significativos de la historia moderna. Su creación no solo cumplió el anhelo milenar del pueblo judío de retornar a su tierra ancestral, sino que también marcó el renacimiento de una nación que, desde su fundación, ha luchado por su supervivencia en medio de un entorno hostil.

Orígenes Históricos: La Conexión Judía con la Tierra de Israel

La relación del pueblo judío con la Tierra de Israel (Eretz Israel) se remonta a más de 3.000 años, con raíces bíblicas y arqueológicas que lo confirman:

Según la Biblia hebrea, esta tierra fue prometida a Abraham y sus descendientes.

Los reinos de Judá e Israel existieron en la región hasta su destrucción por asirios y babilonios.

A pesar de la Diáspora (exilio forzado tras la destrucción del Segundo Templo en el año 70 d.C.), los judíos mantuvieron su vínculo espiritual y físico con la región, con comunidades que nunca la abandonaron por completo.

El Sionismo: El Movimiento que Hizo Posible el Sueño

En el siglo XIX, el antisemitismo en Europa y los pogromos impulsaron la idea de un hogar nacional judío. Figuras como Theodor Herzl, padre del sionismo político, promovieron la creación de un Estado judío. El Primer Congreso Sionista (1897) en Basilea sentó las bases diplomáticas para este objetivo.

La Declaración Balfour y el Mandato Británico

En 1917, el gobierno británico emitió la Declaración Balfour, apoyando "un hogar nacional judío" en Palestina.

Tras la caída del Imperio Otomano en la Primera Guerra Mundial, la región quedó bajo Mandato Británico (1920-1948), periodo marcado por tensiones entre judíos y árabes.



La inmigración judía aumentó, especialmente con la llegada de refugiados que huían del Holocausto en la Segunda Guerra Mundial.

1948: El Nacimiento de un Estado bajo Ataque

El 14 de mayo de 1948, David Ben-Gurión declaró la independencia de Israel, basada en el plan de partición de la ONU (1947), que proponía dos Estados: uno judío y otro árabe.

Minutos después, cinco ejércitos árabes (Egipto, Jordania, Siria, Líbano e Irak) invadieron Israel, iniciando la Guerra de Independencia (1948-1949).

Contra todo pronóstico, Israel sobrevivió y amplió su territorio, aunque a un alto costo humano (6.000 muertos, el 1% de su población).

Curiosidades sobre la Fundación de Israel

El nombre "Israel" proviene del patriarca bíblico Jacob, a quien Dios llamó "Israel" (Génesis 32:28).

La bandera fue inspirada en el talit (manto de oración judío) y el Magen David (Estrella de David).

El himno nacional, "Hatikvah", escrito en 1878, habla de la esperanza judía de regresar a Sión.

Jerusalén no fue parte inicial de Israel en 1948; quedó dividida hasta su reunificación en 1967.

La Lucha por Sobrevivir: Guerras y Resiliencia

Desde su fundación, Israel ha enfrentado múltiples guerras y amenazas:

* Guerra de los Seis Días (1967): Derrotó a tres ejércitos árabes y reunificó Jerusalén.

* Guerra de Yom Kippur (1973): Sobrevivió a un ataque sorpresa en su día más sagrado.

Terrorismo y Conflictos Asimétricos:

Desde ataques de Hamás hasta co-

hetes de Hezbolá, Israel ha desarrollado tecnología defensiva (como el Domo de Hierro) para proteger a su población.

Logros de Israel contra Todo Pronóstico

A pesar de su pequeño tamaño y entorno hostil, Israel se ha convertido en:

Potencia tecnológica y médica (vacunas, riego por goteo, ciberseguridad).

La única democracia estable de Medio Oriente.

Un refugio para judíos perseguidos (como los de Etiopía o la ex Unión Soviética).

Derechos y Libertades en una Región de Represión

Mientras en gran parte de Medio Oriente las mujeres, los homosexuales y las minorías religiosas enfrentan persecución, en Israel gozan de derechos:

Igualdad de género: Mujeres en el ejército, política y ciencia.

Derechos LGBT+: Marchas del Orgullo en Tel Aviv, reconocimiento de matrimonios gay.

Libertad religiosa: Judíos, musulmanes, cristianos y bahaíes practican su fe libremente.

En contraste, en países como Irán, Arabia Saudita o Gaza (gobernada por Hamás), las minorías son oprimidas y los disidentes, silenciados.

Innovación y Progreso en un Entorno Adverso

A pesar de las constantes amenazas a su seguridad, Israel se ha convertido en una potencia tecnológica y científica:

"Start-Up Nation": Tiene más empresas en el NASDAQ que toda Europa junta.

Avances médicos: Desarrollo de vacunas, tratamientos contra el cáncer y tecnología médica de punta.

Agricultura de vanguardia: Inventó el riego por goteo y lidera la desertificación.

Ciberseguridad: Es uno de los países más avanzados en defensa digital.

Esta capacidad de innovar bajo presión demuestra la resiliencia del espíritu israelí.

Defensa Férrea ante Amenazas Existenciales



Israel no eligió estar rodeado de enemigos que buscan su destrucción, pero ha sabido defenderse con coraje y tecnología:

Guerras de supervivencia (1948, 1967, 1973) donde venció contra todo pronóstico.

Sistemas como el "Domo de Hierro", que protegen a civiles de cohetes terroristas.

Misiones de rescate humanitario (como en Entebbe o operaciones para salvar refugiados sirios).

A pesar de la narrativa distorsionada, Israel no busca conquistar, sino sobrevivir.

Datos Clave de Israel en 2024

Población: 9.5 millones de habitantes (aproximadamente 73% judíos, 21% árabes y 6% otros).

Crecimiento demográfico: Una de las tasas más altas del mundo occidental (1.6%).

Ciudades principales: Jerusalén (capital), Tel Aviv (centro financiero), Haifa (tecnología).

Economía & Tecnología (2024): PIB (nominal): ~\$570 mil millones (30ª economía mundial).

PIB per cápita: ~\$60,000 (similar a países como Alemania o Canadá).

Un Milagro Moderno

La fundación de Israel es un testimonio de resistencia, fe y determinación. Desde las sombras del Holocausto hasta su posición actual como nación innovadora, Israel ha demostrado que, incluso rodeado de enemigos, el pueblo judío puede florecer en su tierra ancestral.

¡Am Israel Jai! (¡El pueblo de Israel vive!)

Billy Joel Cayó en Coma Tras Dos Intentos de suicidio en sus 20 Años por un Romance con la Esposa de su Mejor Amigo: "Pensé en acabar con todo"

Billy Joel estuvo a punto de perder la vida hace más de 50 años. El legendario cantante reveló los capítulos más oscuros de su juventud en su nuevo documental Billy Joel: And So It Goes, estrenado el 4 de junio en el Festival de Cine de Tribeca (Nueva York). La producción llegará a HBO y Max en julio.

Romance que Casi lo Destruye

Aunque Joel, de 76 años, no asistió al estreno, el documental muestra al ícono musical recordando cómo intentó quitarse la vida dos veces en sus 20 años, tras una relación con Elizabeth Weber, entonces esposa de su mejor amigo y compañero de banda, Jon Small.

En esa época, ambos formaban parte del grupo Attila, y Joel llegó a vivir con la pareja y su hijo. Weber, quien aparece en el filme, describió el affair como un "proceso gradual": "Bill y yo pasábamos mucho tiempo juntos".

La confesión que lo cambió todo. Cuando Small sospechó la infidelidad, Joel lo confrontó: "Estoy enamorado de tu esposa".

"Me sentí terriblemente culpable".



Ellos tenían un hijo. Fui un destructor de hogares", confesó el cantante de "We Didn't Start the Fire". "Solo estaba enamorado, y me golpearon la nariz... merecidamente".

El escándalo terminó con la banda y su amistad durante años.

El abismo: alcohol, desamparo y depresión

Weber se alejó de ambos, y Joel cayó en un espiral:

"No tenía hogar. Dormía en lavanderías. Estaba tan deprimido que casi pierdo la razón", relató. "Pensé: 'Basta. No quiero vivir. Mañana será igual que hoy, y hoy es horrible'".

Dos Intentos de Suicidio

Sobredosis de pastillas: Su hermana Judy, asistente médica, le dio somníferos para ayudarlo, pero Joel los tomó todos. "Estuvo en coma días.

Cuando lo vi en el hospital, estaba pálido como un fantasma. Creí que lo había matado", dijo ella.

Bebió limpiador: Tras despertar,

Joel ingirió un frasco de "Lemon Pledge". Fue Small quien lo llevó al hospital, pese a su distancia. "Jon me salvó la vida", reconoció el artista.

El perdón y la redención a través de la música

Small, quien aparece en el documental, explicó: "Billy lo sufrió tanto porque me quería y le devastó herirme. Con el tiempo, lo perdóné".

Tras los intentos de suicidio, Joel se internó en una clínica psiquiátrica. "Al salir, entendí que podía convertir ese dolor en música", declaró.

Joel y Weber se reconciliaron y estuvieron casados de 1973 a 1982, pero fue la música su verdadera salvación.

Si tú o alguien que conoces está en crisis, contacta al Línea de Crisis y Suicidio 988 (EE.UU.) llamando o enviando un mensaje al 988, o visita 988lifeline.org.

Billy Joel: Breve Biografía

Nombre completo: William Mar-

tin Joel

Nacimiento: 9 de mayo de 1949 (Nueva York, EE.UU.)

Géneros: Rock, pop, piano rock, soft rock

Apodo: "El Pianista"

Trayectoria Musical

Inicios (1960s): Tocó en bandas como The Hassles y Attila antes de lanzarse como solista.

Éxito (1973): Su álbum Piano Man (con la canción homónima) lo lanzó a la fama.

Década dorada (1977–1989): Creó clásicos como:

"Just the Way You Are" (1977, Grammy)

"Uptown Girl" (1983)

"We Didn't Start the Fire" (1989)

Récords: Uno de los artistas más vendidos (más de 150 millones de discos).

Vida Personal

Relaciones: Casado 4 veces (incluida la modelo Christie Brinkley).

Salud: Superó dos intentos de suicidio en su juventud (como se reveló en su documental And So It Goes).

Retiro parcial: Desde 1994 no graba álbumes pop, pero sigue dando conciertos (especialmente en el Madison Square Garden).

Legado

Premios: 6 Grammys, incluido el Premio Kennedy (2013).

Influencia: Inspiró a generaciones con sus letras narrativas y melodías en piano.

"No escribo música para ser famoso. La escribo porque necesito hacerlo" — Billy Joel.

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

Un hombre le dijo a Buda: "Yo quiero felicidad".

El contestó: Primero retira "Yo" esto es el ego. Después remueve "quiero" porque es el deseo. Mira, ahora solo tienes "Felicidad"

Currently offering FREE CONSULTATION on DIAMOND options and GOLD VALUE analysis. Contact us for a private appointment. Absolutely no obligation to buy or sell.

f

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

Gold and Silver Concepts
FINE JEWELRY SHOWROOM

201.868.5404 201-679-0129

By private appointment

Highly Rated by The Jewelers Board of Trade

Wholesale Prices For the General Public

qgold.com



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



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

Contact us 

info@internationalopticalwny.com
internationalopticalwny.com



International Optical

6219 Bergenline Avenue
West New York, NJ 07093

info@internationalopticalwny.com

Llámenos o envíenos un mensaje de texto:

(201) 430-3735 (Teléfono)

(862) 419-6620 (Mensaje de texto)

Sr. Héctor Rodríguez, Óptico

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



Dra. Jessica Serra, Optometrista

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

