

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

DIMENSION

EDICION DIGITAL - MAYO 12 - 2025



**VOLCAN PODRIA
PROVOCAR UN
TSUINAMI
MONSTRUOSO !**



**CHICLES Y GOMA DE
MASCAR..DESDE LOS MAYAS
HASTA HOY**



MINOTAUROS
Ficcion o Realidad...

**PRESIDENTE TRUMP
ANUNCIA AUMENTO DE
IMPUESTOS PARA RICOS
QUE GANEN MAS DE 2.5
MILLONES AL AÑO.**





LO MAS DURO DE ENVEJECER...
Reflexion Anonima

—¿Sabes qué es lo más duro de envejecer?

—¿Qué?

—Que te vuelves invisible. Mientras eres joven, todavía “eres alguien”: atractivo, gracioso, carismático, fuerte... o al menos, alguien que se nota. Pero después, todo eso pasa. Y te conviertes en “el viejito” con la chaqueta desgastada, o “la señora” con boina y abrigo viejo.

Es como si ya no estuvieras. Eres transparente...

—Pero yo, ¿sabes? Me fijé en ti apenas entraste a la habitación.

Es una frase de una serie británica muy conocida. Y sí, es real.

Muchas veces, la única “característica” que parece importar en una persona mayor es su edad. Nadie dice: “ella fue maestra de lengua” o “él era ingeniero civil”. Dicen: “ya tiene más de 80” o “debe estar cerca de los 90”.

Cuando una persona llega a cierta edad, la cantidad de gente que conoce su verdadera historia —quién fue, qué amaba, qué sabía hacer— se reduce cada vez más.

Los amigos ya partieron o están encerrados en casa, apenas se mueven y, con suerte, salen hasta la tienda de la esquina a comprar pan.

Los hijos hace tiempo viven en sus propios mundos, con sus problemas y rutinas. A veces llaman por teléfono, y de vez en cuando, muy rara vez, pasan a tomar un café.

En el edificio hay vecinos nuevos: mamás jóvenes con cochecitos, papás con bolsas del supermercado...

y ni siquiera saben cómo se llama la señora del segundo piso.

En la tienda de la esquina ya cambiaron las empleadas. Ninguna cara conocida.

De los abuelos del barrio, si alguien sabe algo, es el número de apartamento y una edad aproximada. Pero lo que pasa del otro lado de la puerta, a nadie le importa.

Un mundo invisible.

No nos damos cuenta de cómo se va formando un vacío alrededor de nuestros mayores.

No entendemos por qué mamá llama diez veces al día al trabajo “con tonterías”.

Por qué papá insiste en preguntar detalles que parecen irrelevantes.

Y es que tienen miedo de quedar olvidados por completo. Quieren ser escuchados, reconocidos, aunque sea por la voz...

La vejez no es solo una cuestión de años.

Es invisibilidad.

Es soledad.

Y una necesidad enorme de sentirse aún importantes para alguien.



PARA REFLEXIONAR...

Esto es Parte del Mundo en que Vivimos



LO MAS DIFICIL DE ENVEJECER, LA SOLEDAD Y EL OLVIDO...



DIMENSION EDICION DIGITAL

Directora: Cristina Garcia / Publisher: Andres Garcia

Asesor legal: Abogado, Manuel, J. Garcia

Diseño: Kanton Productions / Fotografia: Felicia Perez

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

BUSQUENOS EN: WWW.DIMENSIONNEWSPAPER.COM

Debate about new city regulations

BRIAN P. STACK

ALCALDE DE UNION CITY Y SENADOR ESTAL, NJ

*Los
Intereses
del
Pueblo
son lo
Primero..*

***Si...
lo
Primero!***



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

NO PAGADO CON DINERO DE LOS CONTRIBUYENTES.

VARIEDADES DE PIZZAS Y SPAGUETTIS

Variedades de Pizzas más Populares

Pizzas Clásicas Italianas (Napolitanas)

Margherita: Salsa de tomate, mozzarella fresca, albahaca y aceite de oliva (los colores de la bandera italiana).

Marinara: Tomate, ajo, orégano y aceite (sin queso).

Quattro Stagioni: Dividida en 4 secciones con ingredientes de cada estación (jamón, alcachofas, champiñones y aceitunas).

Diavola: Tomate, mozzarella y salami picante (pepperoni).

Pizzas Internacionales Famosas

Pepperoni (EE.UU.): Queso y rodajas de pepperoni (el estilo más popular en América).

Hawaiana: Jamón, Piña y Queso (Amada u odiada ?)

BBQ Chicken: Pollo, salsa BBQ, cebolla morada y cilantro.

Cuatro Quesos: Mezcla de mozzarella, gorgonzola, parmesano y fontina.

Prosciutto e Rúcula:

Jamón crudo, rúcula fresca y virutas de parmesano.

Pizzas Gourmet

Trufada: Salsa cremosa, hongos, trufa y queso brie.

Caprese: Tomate, mozzarella de búfala, albahaca y reducción de aceto balsámico.

Pizza de Mariscos: Camarones, calamares, mejillones y ajo.

Variedades de Espaguetis

(y Pastas) más Famosas

Clásicos Italianos

* Spaghetti alla Carbonara: Huevo, panceta (o guanciale), queso pecorino y pimienta negra.

* Spaghetti al Pomodoro: Salsa de tomate fresco, albahaca y ajo (la más simple y deliciosa).

* Spaghetti Bolognese: Salsa de carne molida con tomate, zanahoria, apio y vino tinto.

* Spaghetti Aglio e Olio: Ajo, aceite de oliva, perejil y ají picante.

* Spaghetti alle Vongole: Almejas frescas, ajo, vino blanco y perejil.

Pastas con Otros Tipos de Salsa

Fettuccine Alfredo: Pasta plana con salsa cremosa de mantequilla, parmesano y crema.

Penne all'Arrabbiata: Salsa picante de tomate con ajo y guindilla.

Lasagna: Láminas de pasta intercaladas con carne, bechamel y queso

gratinado.

Pesto Genovese: Salsa de albahaca, piñones, ajo, queso pecorino y aceite de oliva.

Variantes

Internacionales

Mac & Cheese (EE.UU.): Pasta con salsa de queso cheddar derretido.

Tallarines Saltados (Perú-Chifa):



Pasta salteada con carne, salsa de soja y vegetales.

Espaguetis con Salsa de Carabineros: Pasta con langostinos rojos y tomate.

Cuál es tu Favorita?

Desde la clásica Margherita hasta los spaghetti al pesto, hay opciones para todos los gustos. ¡Incluso puedes combinar ambas en un menú italiano completo!

Prefieres la pizza o los espaguetis? ¿O eres de los que pide pasta pizza? (¡Sí, existe! Una pizza con base de pasta).

COMO SE COME LA PIZZA ?

La pizza se puede comer de muchas formas, dependiendo del estilo, el contexto e incluso las costumbres culturales.

Aquí te explicamos las formas más comunes y algunos datos curiosos:

Formas Tradicionales de Comer Pizza

A la italiana (doblada)

En Nápoles (cuna de la pizza), se dobla por la mitad (“a libretto” o “a portafoglio”) para comerla con las manos.

Esto es especialmente útil con la pizza al taglio (porciones rectangulares).

Con Cubiertos

En restaurantes formales o con pizzas muy cargadas, se usa tenedor y cuchillo.

Común en Europa para pizzas gourmet o de masa fina.

Al estilo Americano (a mano)

Porciones triangulares tomadas desde la punta, doblando ligeramente la base para evitar que los ingredientes se caigan.

La forma más popular en el mundo para pizzas estilo Nueva York.

Pizza al Taglio (al corte)

Típica de Roma: se vende por peso y se come doblada o en trozos rec-

Paso a paso:

Enrolla los espaguetis: Con el tenedor en la mano derecha (o izquierda si eres zurdo) y una cuchara como apoyo, toma pocos espaguetis (3-4 hebras).

Gira el tenedor contra el borde del plato o la cuchara para formar un “nido” ordenado.

Lleva el bocado a la boca sin chupar los extremos (¡en Italia es mal visto!).

¿Por qué Usar Cuchara?

En Italia es común en casa, pero en restaurantes finos prescinden de ella (solo tenedor).

2. Método avanzado (solo tenedor) Truco italiano: Clava el tenedor en el centro del plato y gira rápidamente para enrollar la pasta.

Usa un plato hondo o inclínalo ligeramente para facilitar el movimiento.

3. Estilos según el país

Italia: Nunca cortes la pasta con cuchillo (¡es un pecado!). Si los espaguetis son muy largos, usa solo el tenedor para doblarlos suavemente.

EE.UU./México: Aquí es común cortarlos con cuchillo (aunque los puristas se horrorizan).

Japón: Se come con palillos y a veces se sorbe (como el ramen).

4. Errores que debes evitar

Servir espaguetis en plato llano (lo ideal es un plato hondo o pasta bowl).

Añadir queso parmesano a mariscos (en Italia no se hace con pasta alle vongole o frutti di mare).

Usar cuchara para comer carbonara (la salsa debe ser cremosa, no líquida).

CURIOSIDADES

El “twirl” (enrollado) es tan importante que existen tenedores especiales para pasta con dientes más largos.

En el sur de Italia, los espaguetis se cocen “al dente” (firmes al morder).

La forma correcta de comer spaghetti alla carbonara es mezclándolos directamente en la sartén antes de servir.

Sabías que...? En 2018, un chef italiano causó polémica al sugerir que los espaguetis se parten antes de hervirlos. ¡Los italianos lo consideraron un crimen culinario!

Bonus: ¿Cómo comer tallarines orientales?

Chinos/japoneses: Con palillos, sorbiendo moderadamente (el ruido es aceptable).

Pad Thai: Usa palillos y un tenedor de apoyo si es necesario.

Si quieres impresionar, aprende a enrollarlos como un italiano.

Curiosidades Culturales

En Chicago: La deep-dish pizza es tan gruesa que obliga a usar cubiertos.

En Brasil: A menudo se sirve con cubiertos y se come con ketchup (algo que horroriza a los italianos).

En Corea del Sur: Es común añadir toppings dulces como batata o maíz.

Lo que NO se debe hacer (según puristas)

* Cortar una pizza napolitana con cuchillo (debería ser lo suficientemente blanda para cortarse con tenedor).

* Usar piña en Italia (considerado sacrilegio culinario).

* Doblar pizzas de masa gruesa.

* Consejos para disfrutarla mejor

Si está muy caliente, espera 1-2 minutos para que el queso se asiente.

Para pizzas grasientas, usa una servilleta para sostener la porción.

La pizza fría también es deliciosa

(Es el desayuno de campeones en muchos países!).

Y tú, cómo prefieres comer tu pizza? ¿Con las manos como un neoyorquino, con cubiertos como en Milán, o tal vez doblada al estilo napolitano?

COMO SE COME EL SPAGUETI ?

La guía definitiva para comer espaguetis como un auténtico italiano! (y sin mancharse la camisa)

1. Método clásico (con tenedor y cuchara)



Senate Democrats Propose \$200 Monthly Increase to Social Security Benefits

While Social Security was designed to supplement retirement income rather than serve as a primary source, many Americans rely heavily on it. Even for retirees with additional income streams, Social Security remains a crucial financial

lifeline.

As of March 2025, the average monthly Social Security benefit for retired workers was \$1,997.13, according to the Social Security Administration. Over a 20-year retirement, this amounts to nearly half a million dollars in benefits—yet for many, covering monthly expenses on Social Security alone remains a struggle, especially amid rising living costs.

To address this challenge, Senate Democrats have introduced a proposal to increase Social Security payments by \$200 per month through the end of 2025. However, the likelihood of this measure passing remains uncertain. Here's what you need to know about the proposal and its potential impact.

Key Details of the \$200 Social Security Boost Proposal

On April 23, Senators Elizabeth Warren (D-Mass.), Chuck Schumer (D-N.Y.), and Ron Wyden (D-Ore.) introduced the Social Security Emergency Inflation Relief Act. While specifics are still being finalized, the plan aims to provide beneficiaries with an additional \$200 per month to help offset rising costs.

Will the Proposal Become Law?

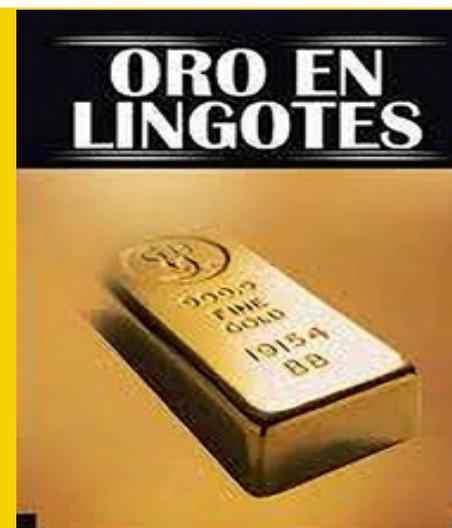
Given the current political landscape, the bill faces significant hurd

les. With Republicans controlling both chambers of Congress, the proposal is unlikely to advance in its present form. A similar effort by Senate Democrats in 2020—during the height of the pandemic—failed to gain traction, though a one-time \$250 payment was approved at the time.

The Political Context

Like many legislative proposals, this measure carries political implications. Critics argue that its introduction is partly a symbolic gesture, particularly given the Democrats' framing of the bill as urgent relief amid economic pressures.

For now, beneficiaries should not expect an immediate increase, but the proposal keeps the conversation alive about how to strengthen Social Security in an era of rising costs.



Significado y Características de los Lingotes de Oro

Que es un lingote de oro y que significa

Lingote de oro

Un lingote de oro es una barra o bloque de oro refinado, generalmente producido por entidades autorizadas (como casas de moneda o refinerías), que cumple con estándares específicos de pureza (generalmente 99.5% o más de oro puro) y peso. Estos lingotes son una forma común de almacenar oro como reserva de valor o inversión.

Características Principales:

Forma: Pueden ser rectangulares, trapezoidales o con formas estandarizadas.

Peso: Varían desde pequeños lingotes de 1 gramo hasta grandes barras de 1 kg o más.

Pureza: Marcados con su quilate (24K es oro puro) o porcentaje

(ej. "999.9" significa 99.99% puro).

Marcado: Suelen llevar sellos del fabricante, número de serie y pureza.

Significado del Lingote de Oro

Símbolo de riqueza: Históricamente, el oro representa poder y abundancia.

Inversión segura: Se considera un activo refugio durante crisis económicas.

Respaldo monetario: Algunos países usan lingotes como respaldo de su moneda.

Cultura y arte: En muchas culturas, el oro tiene un significado espiritual o de estatus (ej. en joyería o templos).

Por qué la gente compra lingotes? Protección contra la inflación.

Diversificación de portafolios. Privacidad y tangibilidad (a diferencia del dinero digital).

Si piensas en invertir, verifica siempre la autenticidad y compra a proveedores certificados.

¡El oro sigue siendo un clásico!

Curiosidades de los Lingotes de Oro

¡Los lingotes de oro tienen muchas curiosidades interesantes! Aquí te comparto algunas de las más fascinantes:

1. El lingote de oro más grande del mundo

Pesa 250 kg (551 lb) y está en exhibición en el Museo Toi Gold de

Japón.

Vale alrededor de \$15 millones de dólares (dependiendo del precio del oro).

Fue fabricado por Mitsubishi Materials en 2005.

2. Los lingotes de Fort Knox no se pueden tocar

El Depósito de Oro de EE.UU. en Fort Knox guarda alrededor de 4.500 toneladas de oro.

Pero nadie puede ver o tocar los lingotes directamente; están bajo máxima seguridad y solo se auditan mediante inspecciones documentales.

3. Los lingotes no siempre fueron rectangulares

En la antigüedad, el oro se almacenaba en formas irregulares o incluso en anillos y discos (como los "lingotes de tortuga" chinos).

Los lingotes modernos estandarizados surgieron para facilitar el comercio y el almacenamiento.

4. Algunos lingotes tienen "huecos secretos"

Durante la Segunda Guerra Mundial, los espías nazis usaban lingotes de oro falsos con compartimentos ocultos para transportar mensajes o microfilms.

5. El "Lingote de Hitler"

Se rumora que los nazis fundieron lingotes con oro robado de bancos europeos, marcados con un sello especial.

Algunos de estos lingotes fue-

ron recuperados, pero muchos siguen desaparecidos, alimentando teorías de tesoros ocultos.

6. Los bancos centrales tienen sus propias marcas

Los lingotes de bancos como la Reserva Federal de EE.UU. o el Banco de Inglaterra tienen formas y sellos únicos para evitar falsificaciones.

7. No todos los lingotes son dorados

Algunos lingotes de alta pureza (como los de 999.99% oro) pueden tener un tono más rojizo o rosado debido a la falta de impurezas.

8. Los lingotes pueden flotar... en teoría

Si un lingote fuera hueco, podría flotar porque el oro es más denso que el agua, pero necesitaría un volumen enorme para lograrlo (algo imposible en la práctica).

9. El lingote más caro no es de oro puro

En 2019, se subastó un lingote de la época de los piratas (del siglo XVII) por más de \$1.5 millones de dólares, no por su peso en oro, sino por su valor histórico.

10. Hay lingotes "comestibles" (pero no de verdad)

En Dubai, un café sirvió un "cappuccino con lingote de oro comestible" (hojas de oro de 24K), ¡por \$150 dólares la taza!

Demócratas del Senado Proponen un Aumento Mensual de \$200.00 a los Beneficios del Seguro Social

Aunque el Seguro Social fue diseñado para complementar los ingresos en la jubilación y no como fuente principal, muchos estadounidenses dependen en gran medida de él. Incluso para los jubilados con otros ingresos, el Seguro Social sigue siendo un salvavidas financiero crucial.

Según la Administración del Seguro Social, en marzo de 2025, el beneficio mensual promedio para trabajadores jubilados fue de \$1,997.13. En una jubilación de 20 años, esto suma casi medio millón de dólares en beneficios. Sin embargo, para muchos, cubrir los gastos mensuales solo con el Seguro Social sigue siendo difícil, especialmente ante el aumento del costo de vida.

Para abordar este problema, los demócratas del Senado han presentado una propuesta para incrementar los pagos del Seguro Social en \$200 mensuales hasta finales de 2025. No obstante, las



Bill would add \$200 a month in benefits?

posibilidades de que esta medida se apruebe son inciertas. Esto es lo que debe saber sobre la propuesta y su posible impacto.

Detalles Claves de la Propuesta de Aumento de \$200

El 23 de abril, los senadores Elizabeth Warren (D-Mass.), Chuck Schumer (D-N.Y.) y Ron Wyden (D-Ore.) presentaron la Ley de Alivio de Emergencia por Inflación del Seguro Social. Aunque los detalles aún se están definiendo, el plan busca dar a

los beneficiarios \$200 adicionales al mes para ayudar a compensar el alza de costos.

Será Aprobada la Propuesta?

Dado el panorama político actual, el proyecto enfrenta obstáculos importantes. Al tener los republicanos el control de ambas cámaras del Congreso, es poco probable que avance en su forma actual. Un esfuerzo similar de los demócratas en

2020 —durante lo más crítico de la pandemia— no logró apoyo, aunque en ese momento se aprobó un pago único de \$250.

El Contexto Político

Como muchas propuestas legislativas, esta medida tiene implicaciones políticas. Los críticos argumentan que su presentación es en parte un gesto simbólico, especialmente por el enfoque de los demócratas en enmarcarla como un alivio urgente ante las presiones económicas.

Por ahora, los beneficiarios no deben esperar un aumento inmediato, pero la propuesta mantiene viva la conversación sobre cómo fortalecer el Seguro Social en una era de costos crecientes.

Manténgase informado sobre el desarrollo de esta propuesta, ya que futuras actualizaciones podrían afectar la seguridad financiera de millones de jubilados.



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



NUEVO FORMATO DE BOLETA

¡SU VOTO ES MUY IMPORTANTE!

Elección Primaria – martes, 10 de junio de 2025

Estimado/a Amigo/a:

Le escribo esta carta con respecto a las elecciones primarias demócratas que se celebrarán el martes 10 de junio. En esta elección se votará por Gobernador, Asamblea, y el Sheriff del Condado de Hudson.

No puedo enfatizar lo suficiente la importancia de esta elección. Lo más importante es nuestro apoyo a **Mikie Sherrill para Gobernadora**. Mikie conoce nuestra comunidad y luchará todos los días por nosotros. Nadie trabajará más arduamente por nuestros residentes.

Ella no es una política tradicional y será accesible para nosotros. Lo más importante es que tiene un historial comprobado de trabajo a favor del pueblo. También está buscando la reelección como nuestro Asambleísta **Gabriel Rodríguez**, un joven brillante que trabaja con dedicación para lograr resultados para nuestro condado. Su compañero de carrera es **Larry Wainstein**, quien se postula como nuestro Asambleísta, y **Jimmy Davis** como nuestro candidato a Sheriff.

Ahora tiene tres maneras fáciles de votar:

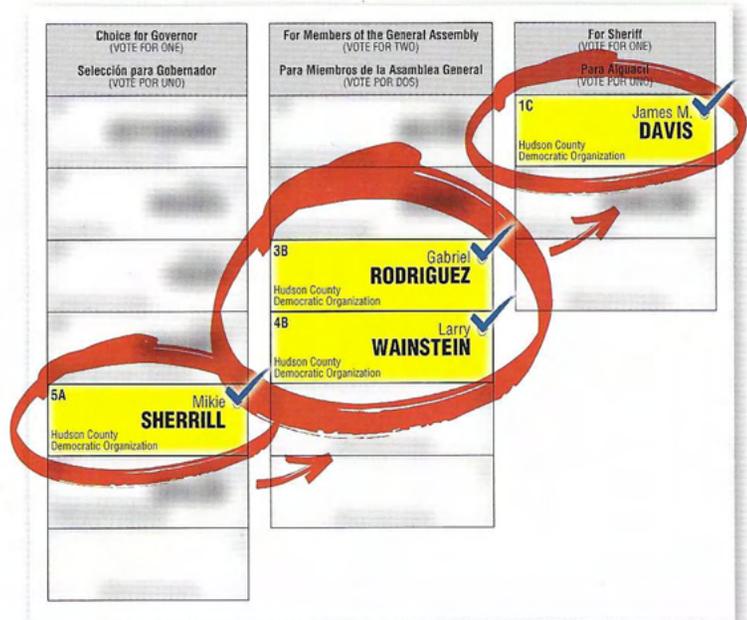
- 1** **Las fechas de votación** anticipada son: 3, 4, 5, 6, 7 y 8 de junio. Nuestro distrito cuenta con 21 lugares convenientes para votar.
- 2** El **Día de las Elecciones**, los centros de votación estarán abiertos de 6:00 a.m. a 8:00 p.m. y usted podrá votar en su lugar de votación habitual utilizando una máquina de votación fácil de usar.
- 3** **Voto por Correo**. Por favor, comuníquese conmigo al 201.376.1942 si necesita ayuda.

Su voto es importante para nuestra comunidad y nuestro estado. Mikie, Gabe, Larry y Jimmy son nuestras voces. Por favor, no dude en llamarme en cualquier momento, los siete días de la semana, si puedo ayudarle en algo.

Su amigo,

Brian P. Stack

Alcalde
 Celular: 201-376-1942
 Correo electrónico: mayorstack@ucnj.com



VOTE DEMOCRÁTA EL MARTES 10 DE JUNIO



5A

Candidata para
 Gobernador
 Mikie
SHERRILL



3B

Re-Elija
 Asambleísta
 Gabriel
RODRIGUEZ



4B

Candidato para
 la Asamblea
 Larry
WAINSTEIN



1C

Candidato para
 Alguacil
 Jimmy
DAVIS

La Cultura de la Incultura.

Autor: Pablo Morales Marchan

Si hay algo evidente en Cuba es el predominio de la vulgaridad y ordinariéz en todos los ámbitos de la sociedad cubana. El esteta búlgaro Iván Slavov decía que la cultura no desciende a las masas que es preciso que las masas se eleven hacia la cultura. Fidel Castro Ruz ególatra y mitómano mayor llegó a decir que los cubanos eran las personas más cultas del mundo. Como parte de las políticas culturales en el país se celebran varios festivales, como por ejemplo el Festival de Cine Latinoamericano, el de Ballet clásico, el de Teatro, el de la Música, el de Artesanía y otros tantos que no son necesarios nombrar porque la lista sería inmensa. Todo es una mercadotecnia del régimen de la Habana para vender una imagen de calidad de vida del cubano y mostrar evidencias constatables de que hay superación artística en todos los órdenes.

El público cubano asiste a muchos eventos culturales y deportivos más por entretenimiento y siguiendo con gula desmesurada todas éstas actividades para probar, cócteles, aperitivos, comida buffet y otros



asuntos de socialización prostituta especialmente con asistentes extranjeros a estos eventos.

Así los ve en las galas inaugurales y de cierre de cuánto evento aparezca si dan refrigerios, regalos de cualquier tipo. Simulan una cultura que no tienen y asumen poses de pseudo intelectuales para encajar en esos lugares. Son los Extras de la película, del performance, del acting (actuación) en todos los órde-

nes de la vida social, económica, política, deportiva, cultural. Kitch puro (ridiculez, falsedad, arte vano).

Algunos entendidos discursen una reseña que la mayoría no entiende, no comprende, ni les interesa, es una clase social vulgar, simplista, sin consciencia de auto cultivarse en las bellas artes. No es elitismo intelectual, ni menosprecio a los no entendidos, es su móvil de la asistencia a esos lugares que son un

burdo show para prensa extranjera y visitantes que lucen a veces de manera ególatra sus conocimientos sobre la materia.

Si les preguntara a ese promedio asistente a esos ruidos sobre quien son los hermanos Cohen, Jim Jarmush, Bergman, Kurosawa, Vivaldi, Bach, Haydn, Beethoven, Debussy, List, Goya, Botticelli, Modigliani, Badualerai, Tarkoski, Fasbinder, Win Wender, Emir Kuturisca, Subiela, González Iñárritu, Fidelio Ponce, Romanach, cuál es el baile nacional cubano?.

La primera obra literaria cubana, Rubén Darío, Carlos Fuentes, Alfonso Reyes, José María Arguedas, Unamuno, Galdós, Calderón de la Barca, Goytisolo, Ortega y Gasset, y otros tantos te dirían Wao Pedro, sal de arriba de mi que tú pesas, alto que llegó el reparto, tremendo punto hablando de mi si no estamos juntos, payaso por ley, etc, etcétera.

Cultura urbana marginal, rítonello de la indecencia, soez, escarnio a la cultura cubana y mundial, el hombre nuevo, se fué a la cloaca, o mejor dicho nunca nació lo que vendieron de la era está pariendo un corazón fué la placenta humana que la cogieron para hacer shampoo para los que se quedaron calvos con tanta locura y tanta mentira roboluciona-ria mente.



Los nombres más populares para bebés en 2025 varían según las tendencias culturales, redes sociales y celebridades, pero aquí hay una proyección basada en datos recientes y tendencias globales:

Nombres de hombre más populares en 2025

- Liam** (continuará dominando, como en años recientes)
- Noah** (nombre bíblico que sigue en auge)
- Mateo/Matteo** (versión moderna de "Mateo", con influencia latina e italiana)
- Oliver** (clásico inglés que sigue siendo favorito)
- Leo** (corto, fuerte y con influencia zodiacal)

Lucas (eterno favorito en muchos países)

Ezra (nombre hebreo en crecimiento)

Kai (de origen hawaiano, popular en EE.UU. y Europa)

Hugo (regresa como nombre vintage-moderno)

Enzo (de origen italiano, en tendencia por su sonido fresco)

Nombres de mujer más populares en 2025

Olivia (sigue liderando las listas)

Emma (clásico que nunca pasa de moda)

Mía (corto, dulce y multicultural)

Isla (inspirado en Isla Fisher y la tendencia de nombres geográficos)

Aurora (por Disney y el efecto "princesa moderna")

Luna (influenciado por la astronomía y celebridades)

Sophia/Sofía (elegante y atemporal)

Violeta (nombres de flores en ascenso)

Aria (popular por "Game of Thrones" y "Pretty Little Liars")



 **(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 ANUNCIA AUMENTO DE IMPUESTOS PARA LOS RICOS

TAX INCREASE

Trump Proposes Tax Increase on Wealthy to Fund Middle-Class Cuts

President Donald Trump is revisiting a plan to raise taxes on top earners as part of a broader effort to deliver tax relief to middle-class Americans. The proposal, which he has dubbed a "big beautiful bill," would increase the top individual income tax rate from 37% back to 39.6%—the level before the 2017 tax cuts—for those earning over 2.5 million.

2.5million(5 million for joint filers). The move aims to help fund expanded tax breaks for lower- and middle-income households while protecting programs like Medicaid.

According to sources, Trump pri-

vately urged House Speaker Mike Johnson (R-La.) during a Wednesday call to include the measure in an upcoming fiscal package. "The President is considering allowing the rate on individuals making \$2.5 million or more to revert to 39.6% to help pay for massive middle- and working-class tax cuts and protect Medicaid," a source told The Hill.

The idea has sparked division among House Republicans. Johnson, a longtime opponent of tax hikes, reiterated his stance in a recent Fox News interview, saying, "We have been working against that idea. I'm not in favor of raising tax rates because... our party traditionally stands against that."

However, some conservatives see strategic value in the proposal. Rep. Chip Roy (R-Texas) suggested on X that while he prefers lower taxes and smaller government, Trump's approach could be a smart compromise if paired with Medicaid reform. "NET TAX DECREASES with a possible higher top rate" could be viable, he wrote, but only under those conditions.

The debate highlights tensions within the GOP as lawmakers weigh fiscal priorities ahead of the 2024 election.

Trump Propone Aumentar Impuestos a los Ricos para Financiar Recortes a la Clase Media

El presidente Donald Trump está retomando un plan para aumentar los impuestos a los contribuyentes de mayores ingresos como parte de un esfuerzo más amplio para ofrecer alivio fiscal a los estadounidenses de clase media. La propuesta, que él ha llamado un "gran y hermoso proyecto de ley", elevaría la tasa máxima del impuesto sobre la renta del 37% al 39.6%—nivel previo a los recortes fiscales de 2017—para quienes ganen más de 2.5 millones

2.5millones(5 millones para declarantes conjuntos). El objetivo es ayudar a financiar beneficios fiscales ampliados para hogares de ingresos bajos y medios, al mismo tiempo que se protegen programas como Medicaid.

Según fuentes, Trump instó en privado al presidente de la Cámara de Representantes, Mike Johnson (repúblicano por Louisiana), durante una llamada el miércoles, a incluir esta medida en un próximo paquete fiscal. "El presidente está considerando permitir que la tasa para personas que ganan \$2.5 millones o más vuelva al

39.6% para ayudar a pagar grandes recortes de impuestos para la clase media y trabajadora, y proteger Medicaid", dijo una fuente a The Hill.

La idea ha generado divisiones entre los republicanos de la Cámara. Johnson, un opositor histórico a los aumentos de impuestos, reiteró su postura en una reciente entrevista con Fox News: "Hemos estado trabajando en contra de esa idea. No estoy a favor de subir las tasas impositivas porque... nuestro partido tradicionalmente se opone a eso".

Sin embargo, algunos conservadores ven valor estratégico en la propuesta.

El representante Chip Roy (repúblicano por Texas) sugirió en X que, aunque prefiere impuestos más bajos y un gobierno más pequeño, el enfoque de Trump podría ser un compromiso inteligente si se combina con una reforma a Medicaid.

"Una REDUCCIÓN NETA DE IMPUESTOS con una posible tasa más alta para los más ricos" podría ser viable, escribió, pero solo bajo esas condiciones.

El debate resalta las tensiones dentro del Partido Republicano mientras los legisladores sopesan sus prioridades fiscales de cara a las elecciones congresionales de 2024.



La Tinajita
PIZZERIA CUBANA

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

APERITIVOS APPETISERS

Empanadas Turnovers \$2.50	Alitas de Pollo Chicken Wings \$7	Alitas con Papitas Wings with 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	Chicken Tenders \$7	Papitas Fritas French Fries \$3.50
Crema de Queso Cream of Cheese \$6.50	Crema Aurora Cream Aurora \$6.50	Crema Virginia Cream Virginia \$6.50	Croquetas de Jamón Ham Croquettes \$1

POSTRES DESSERTS

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

PAN DE AJO GARLIC BREAD 3 X \$1.50

JUGOS | JUICES

Naranja Orange \$6.50	Naranja (sin hielo) Orange (no ice) \$7	Limonada Lemonade \$4
-----------------------	---	-----------------------

BATIDOS | SHAKES \$6

Mamey | Mamey
Fresa | Strawberry
Guanábana | Sourp
Mango | Mango
Trigo | Wheat
Chocolate | Chocolate
Mora | Blackberry
Maracuyá | Passion Fruit



La Tinajita
PIZZERIA CUBANA

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
Pollo Chicken \$20	Tocino Bacon \$20	Mixta Mixed \$22	Vegetales Veggies \$20
Chorizo Spanish Sausage \$20	Jamón Ham \$20	Ajjes Peppers \$20	Pepperoni \$20
Atún Tuna \$22	Cebolla Onions \$20	Hongos Mushrooms \$20	Camarones Shrimps \$22
Pepperoni \$20	Extras Extra Toppings \$2.99	Piña Pineapple \$18	

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	Ajjes 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

LLUVIA EN EL DESTIERRO



Autor: Andres Garcia

La lluvia cae y golpea sobre una inmensa ventana de cristal, su peculiar sonido llega a ser rítmico por segundos, las gotas dibujan el silencio, y se ven como hilos de plata, hilos de plata en el aire helado, es un ritmo lento, un sueño inmenso.

El cielo es gris y el día es gris.

La lluvia también moja las calles y aceras sin distinción, besa el suelo, y se refleja en cada charco con la melancolía de un mundo de cristal velado.

La lluvia no tiene voz, pero te llama en forma de un murmullo sagrado

La lluvia al final es solo una gota más en el destierro.

Puede ser música y a la vez ser lágrimas, Al final, la lluvia fluye, limpia, y te abraza en forma de recuerdos...



CTR Auto Body LLC

SPECIALIST IN PAINTING, COLLISION AND INSURANCE CLAIMS

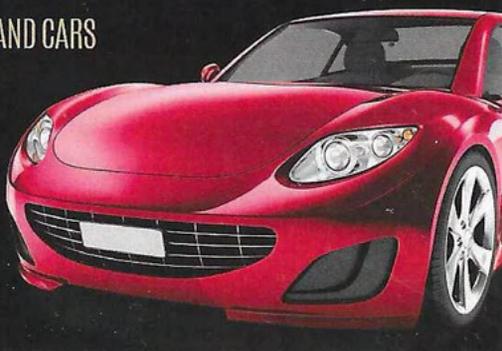
FIBER GLASS, AUTO GLASS FOR TRUCK AND CARS

Ph: (201) 590-8959 / (201) 927-2146

Fax: 201-590-8960

ctrsolution4u@yahoo.com

418 Golden Lane, Union City NJ, 07087

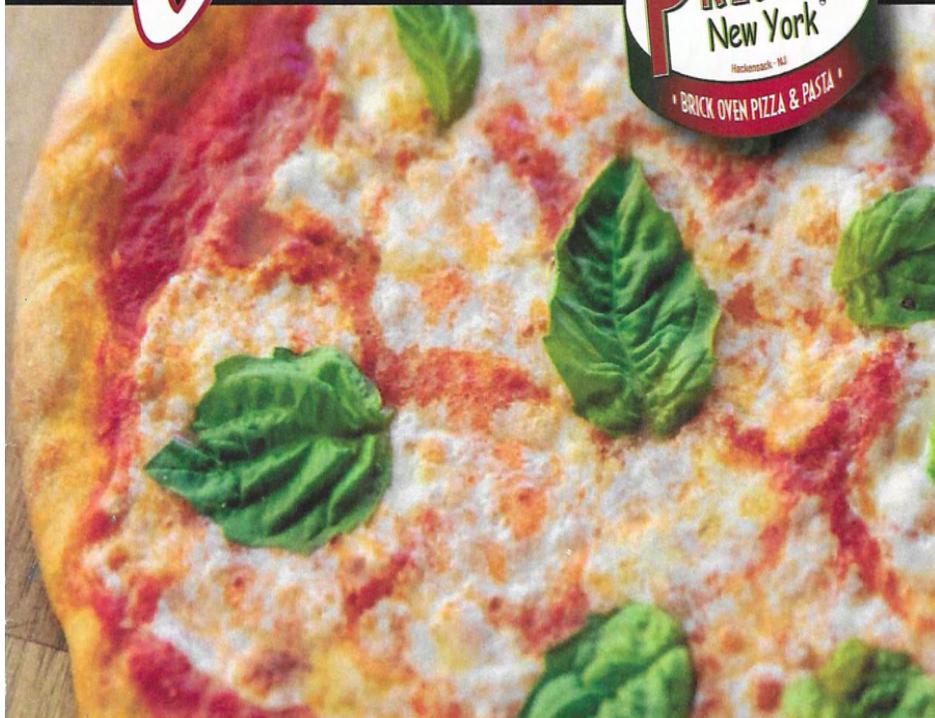
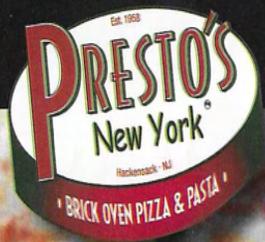


CHOOSE THE RIGHT

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

Gio's

PIZZERIA



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



**Junta de Educación de Union City
Matrícula de Educación Prescolar Gratuita**

“Programa Prescolar ES GRATIS”

Programas de Educacion Prescolar de Union City

Para nuevos aplicantes que empiezan el año escolar 2024 — 2025

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

El programa es de Lunes a Viernes

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

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

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

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

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

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

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

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

JUNTA DE EDUCACION DE UNION CITY

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

Silvia Abbato, Superintendente de las Escuelas

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

BASCUAS GROUP

Mercy Quesada
Real Estate Advisor
www.bascuasgroup.com

m 786.554-6388
mercy.quesada@compass.com
1515 Sunset Drive, Suite 40, Miami, FL 33146



El mar se ve azul principalmente debido a un fenómeno óptico relacionado con la absorción y dispersión de la luz solar en el agua. Aquí te explico las razones científicas y algunos factores que influyen en su color:

1. Absorción y Dispersión de la Luz (Efecto Rayleigh)

Cuando la luz blanca del Sol entra en el agua, las moléculas de H₂O absorben mejor los tonos cálidos (rojos, naranjas y amarillos) y dispersan los tonos fríos (azules y violetas).

El azul es el color que más se dispersa y llega a nuestros ojos, similar a lo que ocurre con el cielo.

2. Profundidad del Agua

En aguas poco profundas, el mar puede verse turquesa o verde debido a reflejos de la arena, algas o sedimentos.

En aguas profundas, donde la luz penetra menos, el azul se intensifica (como en el océano abierto).

3. Influencia del Cielo

El mar refleja el color del cielo, por eso en días nublados parece grisáceo y en atardeceres puede verse anaranjado o rojizo.

4. Factores Biológicos y Químicos

Fitoplancton: Microalgas (como las diatomeas) pueden teñir el agua de verde debido a la clorofila.

Sedimentos: Los ríos arrastran tie-

rra y arcilla, dando tonos marrones (ej: Río de la Plata).

Contaminación: Derrames de petróleo o algas tóxicas pueden cambiar el color del agua.

Por qué no se ve violeta si es el color más dispersado?

Nuestros ojos son menos sensibles al violeta que al azul, y parte de esa luz es absorbida por el agua antes de llegar a la superficie.

CURIOSIDADES

El Mar Rojo debe su nombre a algas rojizas (Trichodesmium erythraeum).

El Mar Negro parece oscuro por su gran profundidad y alta concentración de materia orgánica.

En resumen, el mar es azul por la física de la luz, pero su tono varía según la profundidad, la vida marina y las condiciones ambientales.

EL MAR MUERTO

El Mar Muerto es uno de los lugares más fascinantes y extremos del planeta. Aquí tienes los datos más interesantes sobre este famoso lago salado:

Ubicación y características principales

Se encuentra entre Israel, Palestina (Cisjordania) y Jordania, en el Valle del Rift Jordano.

Es el punto más bajo de la Tierra, con una altitud de -430 metros bajo el nivel del mar.

No es un mar, sino un lago endorreico (sin salida al océano).

Su agua quema si tienes heridas!

REPORT ABUSE OR NEGLECT

<p>OUTSIDE OF YOUR HOME</p> <p>Are you being harassed or hurt online, at school or off-campus?</p>	<p>AT HOME</p> <p>Are you being hurt by an adult at home?</p>	<p>AT HOME</p> <p>Are you NOT getting taken care of at home?</p>
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 AZDCS.GOV

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

LA MARIN CLEANING SERVICES

APARTMEN HOUSE OFFICE

201-466-8836

Los piratas eran navegantes, aventureros y forajidos que se dedicaban al saqueo de barcos y ciudades costeras, principalmente entre los siglos XVI y XVIII, aunque la piratería existe desde la antigüedad.

Actuaban fuera de la ley, atacando embarcaciones comerciales y militares para robar oro, mercancías y esclavos.

Tipos de Piratas

Piratas tradicionales → Criminales independientes que atacaban cualquier barco (ej: Barbanegra).

Bucaneros → Piratas del Caribe que originalmente cazaban animales y luego se volvieron corsarios (ej: Henry Morgan).

Corsarios → "Piratas legales" con permiso de un gobierno para atacar naves enemigas (ej: Francis Drake, al servicio de Inglaterra).

Filibusteros → Piratas especializados en asaltar puertos españoles en América (ej: François l'Olonnais).

Vikingos → Considerados los primeros piratas de Europa, saqueadores del norte (siglos VIII-XI).

Piratas Famosos

* Barbanegra (Edward Teach) → Temido por su ferocidad en el Caribe.

* Calico Jack (John Rackham) → Usaba una bandera con calavera y espadas.

MUJERES PIRATAS

Anne Bonny & Mary Read

→ Mujeres piratas que luchaban como hombres.

* Henry Every → Uno de los más buscados por robar un barco del Imperio mogol.

Vida Pirata

Vivían bajo un código de honor pirata (reparto de botín, votaciones democráticas).

Usaban barcos rápidos (bergantines, goletas) para perseguir presas.

Sus banderas (como la calavera con tibias) servían para aterrorizar a sus víctimas.

Muchos terminaban ahorcados si eran capturados.

Fin de la Era Dorada de la Piratería

A principios del siglo XVIII, las potencias navales (España, Inglaterra, Francia) aumentaron sus flotas para cazarlos, y la piratería decayó.

Sin embargo, su leyenda sigue viva en libros y películas como Piratas del Caribe.

EXISTIO EL CORSARIO NEGRO EN LA VIDA REAL ?

El Corsario Negro es un personaje de ficción creado por el escritor italiano Emilio Salgari en su novela "El Corsario Negro" (1898), parte de la serie "Los piratas de las Antillas". Sin embargo, no existió en la vida real como personaje histórico, aunque está inspirado en corsarios y piratas reales de los siglos XVII y XVIII.

Posibles Inspiraciones Históricas del Corsario Negro



Aunque el personaje es ficticio, Salgari pudo haberse basado en:

Michel de Grammont (1645–1686) → Corsario francés que atacó barcos españoles en el Caribe.

François l'Olonnais (1635–1668) → Pirata cruel que saqueó Maracaibo y Tortuga.

Henry Morgan (1635–1688) →

Corsario británico que atacó Portobelo y Panamá (luego fue gobernador de Jamaica).

Datos Curiosos sobre el Corsario Negro

Es un noble italiano (Emilio di Roccabruna) que se hace pirata para vengar a su hermano.

Su barco se llama "El Rayo" y navega con una tripulación leal.

La novela mezcla romanticismo,

aventura y piratería, pero no es históricamente exacta.

Existieron piratas "enmascarados" o vestidos de negro?

No hay registros de piratas reales que usaran capa y máscara negra como en la ficción, pero:

Barbanegra (Edward Teach) usaba ropa oscura y mechales encendidas en el sombrero para aterrorizar a sus víctimas.

Algunos corsarios elegían nombres intimidantes ("El Exterminador", "Sangre Negra").

El Corsario Negro es un héroe literario, no una figura histórica. Sin embargo, Salgari se inspiró en la era dorada de la piratería y en corsarios reales para crear su personaje.

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



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



**COMO SE LE DA
SABOR A LOS
QUESOS...**

El sabor de los diferentes tipos de queso se desarrolla a través de una combinación de factores como el tipo de leche, los cultivos bacterianos, el proceso de fermentación, el añejamiento y los aditivos. Aquí te explico cómo se logran los sabores característicos en los quesos más populares:

1. Tipo de leche: Leche de vaca: Quesos suaves y cremosos (como el queso fresco o Gouda).

Leche de cabra: Sabores más ácidos y terrosos (como el queso de cabra o Chèvre).
 Leche de oveja: Quesos más grasos y sabores intensos (como el Manchego o Roquefort).
 Mezcla de leches: Algunos quesos combinan leches para perfiles más complejos (como el Pecorino Romano).

2. Fermentación y cultivos bacterianos

Las bacterias lácticas (como Lactococcus y Lactobacillus) transforman la lactosa en ácido láctico, dando sabores desde suaves hasta ácidos.

Algunos quesos usan mohos para dar sabores únicos: Quesos azules (Penicillium roqueforti): Sabores picantes y terrosos (Ej: Roquefort, Gorgonzola).
 Quesos de corteza blanca (Penicillium camemberti): Sabores cremosos y a hongos (Ej: Brie, Camembert).

3. Proceso de maduración

(añejamiento)

Quesos frescos (no madurados): Suaves y lácteos (Ej: queso panela, ricotta).

Quesos semicurados (2-6 meses): Sabores más intensos (Ej: Cheddar joven, Edam).

Quesos curados (+6 meses): Sabores fuertes y cristales de tirocina (Ej: Parmesano, Manchego viejo).

Quesos extra curados (+1 año): Sabores intensos, secos y salados (Ej: Pecorino Romano, Queso añejo).

4. Métodos de salado y curado

Salmuera (quesos como Feta): Sabores salados y húmedos.

Ahumado (como el queso ahumado holandés): Sabores a madera y tostado.

Lavado con cerveza/vino (Ej: Munster, Limburger): Sabores fuertes y aromáticos.

5. Ingredientes y especias añadidas

Hierbas y especias: Quesos como el queso de hierbas o Havarti con eneldo.

Frutos secos y miel: Quesos como el queso con nueces o Roquefort con peras.

Chiles y picantes: Quesos como el queso con jalapeño o Pepper Jack.

6. Procesos especiales

Quesos prensados (como el Emmental): Desarrollan agujeros y sabores dulces por fermentación adicional.

Quesos de pasta hilada (como la Mozzarella): Sabores suaves y textura elástica por el proceso de estirado.

Ejemplos de quesos y sus sabores característicos

Brie: Cremoso, a hongos. Corteza de moho blanco

Gorgonzola: Picante, intenso. Moho azul (Penicillium)

Parmesano: Umami, salado. Añejamiento prolongado

Queso fresco: Suave, lácteo. Leche fresca sin madurar

Provolone: Ahumado, fuerte. Proceso de ahumado

Cada queso es el resultado de una combinación única de microbiología, química y tradición.

MI BELLA ISLITA RESTAURANT

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

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

201-866-8778 • 201-472-8391

CELEBRATE YOUR HOLIDAYS WITH US

PASTEL EN HOJA

PERNIL

CHICKEN

CATERING FOR ALL OCCASION

	BAND. PEQ. SM. TRAY	BAND. MED. MED. TRAY	BAND. GDE. LGE. TRAY
Arroz con Gandules / Rice w/ Pigeon Peas			
Arroz Blanco / White Rice			
Arroz Amarillo / Yellow Rice			
Moro / Rice w/ Beans			
Pernil / Roast Pork			
Rabo / Oxtail Stew			
Bacalao / Codfish			
Chivo / Goat			
Bistec Salteado / Pepper Steak			
Carne Guisada / Beef Stew			
Pollo Guisado / Chicken Stew			
Pollo al Horno / Baked Chicken			
Ensalada Verde / Green Salad			
Ensalada de Papa / Potato Salad			
Ensalada de Codito 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			

Donar Sangre es Donar Vida

MAYOR / SENATOR
BRIAN P. STACK
SUPPORTS

A Strong Future for New Jersey Starts in June

Vote for Leadership That Delivers for All of Us

As a proud public servant and a voice for our community, I ask that you join me in supporting leaders who will continue to fight for the values that matter most to New Jersey families. This June, we have the chance to elect leaders who will prioritize progress, opportunity, and justice.



Mikie SHERRILL
For Governor of New Jersey

Mikie Sherrill is the experienced, compassionate leader New Jersey needs. As a Navy veteran, former prosecutor, and dedicated public servant, she understands the importance of bringing people together and getting things done. Mikie is committed to creating a safer, stronger, and more equitable New Jersey for every family. With Mikie Sherrill in the Governor's office, New Jersey will continue to thrive.



Gabriel RODRIGUEZ
For Assembly - NJ's 33rd District

Gabriel Rodriguez is a tireless advocate for our community and a leader who will make a real difference. His dedication to improving our schools, fighting for workers' rights, and enhancing public safety aligns perfectly with our values.



Larry WAINSTEIN
For Assembly - NJ's 33rd District

Larry Wainstein has the experience and determination to build a stronger, more prosperous district. A longtime advocate for small businesses, public safety, and education reform, Larry understands the real concerns of our constituents. He's committed to delivering results that will uplift every community.



Jimmy DAVIS
For Hudson County Sheriff

Jimmy Davis is a seasoned leader with a deep commitment to public safety and justice for all. As a lifelong resident of Hudson County, Jimmy has the experience and vision to ensure our neighborhoods remain safe and secure. His focus on transparency, accountability, and community partnerships will create a Sheriff's office that works for everyone.

PAID FOR BY RODRIGUEZ & WAINSTEIN FOR ASSEMBLY

Your Vote Matters • VOTE JUNE 10, 2025



El español es un idioma lleno de reglas curiosas y excepciones que pueden sorprender incluso a los hablantes nativos.

* La "Y" y "LL" ya no se distinguen en muchos dialectos

Antes se diferenciaba entre LL (sonido de "elle") y Y (sonido de "ye"), pero hoy en la mayoría de los países hispanohablantes suenan igual (yeísmo).

* La "B" y la "V" suenan igual

Aunque en la escritura se distinguen, en la pronunciación no hay diferencia en el español estándar.

La "G" y la "J" comparten sonido en algunos casos

Ante las vocales E e I, la G suena como J (ejemplo: gente suena como "jente").

* La "U" muda después de "G" y "Q"

En combinaciones como GUE, GUI, QUE, QUI, la U no se pronuncia (guerra, queso).

Pero si lleva diéresis (Ü), entonces sí suena: pingüino ("ping-üi-no").

La "R" simple vs. la "RR" fuerte
Una sola R al inicio de palabra o después de N, L, S suena fuerte (rata, alrededor).

La RR siempre es fuerte (perro).

* Palabras que cambian de significado con acento

Algunas palabras cambian totalmente su significado solo por el acento:

Sábana (prendas de cama) vs. Sabana (llanura).

* La única palabra con "W" inicial en el diccionario de la RAE

Whisky (aunque también se acepta güisqui).

Jflrenovations LLC.

DISEÑADOR DE INTERIORES Y EXTERIORES

Electricidad, Plomería, Instalaciones de Accesorios Electricos en General

Telefono: 787-530-3285



VOLCAN PODRIA PROVOCAR UN TSUNAMI MONSTRUOSO !

QUE CIUDAD DE ESPAÑA PODRIA DESAPARECER POR UN TSUNAMI Y LA OLA ALCANZAR A NEW YORK ?

Alerta Científica: Una ciudad española podría desaparecer por un megatsunami que llegue hasta Nueva York?

Un estudio reciente del Instituto Geológico y Minero de España (IGME) y la Universidad de California ha revivido un escenario apocalíptico: el colapso del volcán “Cumbre Vieja” en La Palma (Islas

Canarias) podría generar un megatsunami con olas de hasta 100 metros que, tras arrasar ciudades costeras españolas y africanas, cruzaría el Atlántico y golpearía el Caribe y la costa este de EE.UU., incluida Nueva York, con olas de 10-25 metros.

La ciudad española en mayor riesgo: Santa Cruz de La Palma, ubicada a solo 15 km del flanco inestable del Cumbre Vieja podría ser engullida por las primeras olas en menos de 30 minutos tras el colapso.

Estudio de 2001 (Steven Ward y Simon Day) ya alertó: un derrumbe de 500 km³ de roca desplazaría el

equivalente a 6.000 piscinas olímpicas de agua.

Ruta del Megatsunami (simulaciones recientes):

Hora 0: Colapso del Cumbre Vieja (deslizamiento masivo al océano).

+30 min: Olas de 50-100 m impactan La Palma, El Hierro y oeste de África.

+3 h: Costa sur de España (Cádiz, Huelva) sufre olas de 15-20 m.

+6-8 h: Caribe (Rep. Dominicana, Bahamas) con olas de 20-30 m.

+9 h: Nueva York, Boston y Miami reciben olas de 10-15 m.

Probabilidad Real?

Geólogos del IGME: El Cumbre Vieja muestra movimientos (2.5 cm/año), pero un colapso total es poco probable a corto plazo.

NASA: En 2023 detectó que solo el 5% del flanco es crítico; harían falta siglos o un terremoto >7.5 para activar el peor escenario.

Medidas en Marcha:

Sistema de alerta temprana (Involcan) monitorea 24/7 la actividad sísmica.

Plan Especial de Protección Civil para tsunamis en España (desde

2021).

Ficción o Futuro Posible?

Aunque las probabilidades son bajas, la ciencia no descarta que en los próximos siglos pueda ocurrir. Como dijo el geólogo Juan Carlos Carracedo: "No es cuestión de si ocurrirá, sino de cuándo".

CURIOSIDADES

Nombre engañoso

Aunque se llama Cumbre Vieja (“Cima Vieja”), es el volcán más joven de La Palma. Su última erupción (2021) duró 85 días y creó 7 nuevos cráteres.

El “lado colapsado”

Tiene un flanco occidental inestable de 500 km³ (como 200,000 estadios Santiago Bernabéu). Si cae al mar, generaría un megatsunami (pero tranquilos: los científicos dicen que no pasará pronto).

Erupciones históricas

1470-1492: Primera erupción registrada (¡coincidió con la llegada de Colón a América!).

1971: Nació el volcán Teneguía, su “hermano pequeño”.

2021: Destruyó 3,000 edificios y creó 50 hectáreas de tierra nueva.



JIMMY DAVIS FOR SHERIFF

Born and raised in Bayonne, Jimmy graduated from local schools and attended St. John's University. He worked in NYC's financial district, and in 1986 he chose to serve his community as a Bayonne police officer, eventually rising to the rank of captain.

Jimmy's vast experience in law enforcement included his service in the Hudson County Prosecutor's homicide division and eventually brought him to to his most recent assignment leading a special crimes unit and working alongside prosecutors from several counties, the FBI, U.S. Treasury Dept. and Department of Justice.



Vote Democrat Jimmy Davis for Sheriff ★ Tuesday, June 10 ★ @hudsoncountynjsheriff



As our County Sheriff, Jimmy Davis will bring a **fresh perspective to the office** as he works every day to:

- **Be a real partner in Hudson County**
- **Eliminate unnecessary waste** and overtime costs to cut bloated budgets and save taxpayers money
- **Aggressively enact the Vision Zero action plan** to eliminate all traffic fatalities and severe injuries, while increasing safe, healthy mobility for all
- Enforce all laws to make our roads safe

JIMMY DAVIS IS PROUDLY ENDORSED BY DEMOCRATS:



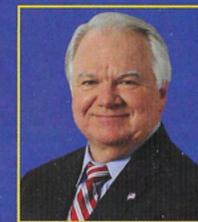
MAYOR/SENATOR BRIAN STACK



COUNTY EXECUTIVE CRAIG GUY



MAYOR ALBIO SIRES



MAYOR RICHARD TURNER



Current Hudson County Sheriff Frank Schillari is running against the county Democratic Party for an **unprecedented fifth term.**

During Frank Schillari's almost three decades of leadership at the Sheriff's Office, his taxpayer-funded budget has skyrocketed.

WITH FRANK SCHILLARI IN CHARGE, THE HUDSON COUNTY SHERIFF'S OFFICE BUDGET HAS INCREASED BY OVER 63% FROM \$25M TO OVER \$39M IN JUST THE LAST FIVE YEARS!

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



BRIAN P. STACK APOYA

MIKIE
SHERRILL

PARA GOBERNADOR



Estimado/a amigo/a,

Así como en el fútbol o el béisbol, el gobierno también es un trabajo en equipo. Necesito trabajar en conjunto con otros funcionarios públicos para asegurar que recibamos los fondos, servicios e instalaciones necesarios.

Antes de respaldar a un candidato, reviso cuidadosamente su trayectoria en el servicio público. Luego me reúno personalmente con él o ella para conversar sobre su visión para nuestra comunidad y su compromiso de ayudar a nuestros residentes.

Como usted sabrá, he decidido respaldar a Mikie Sherrill como candidata a gobernadora del Estado de Nueva Jersey. Esta no fue una decisión que tomé a la ligera.

Además de contar con una trayectoria ejemplar —incluyendo su experiencia como piloto de helicóptero en la Marina, fiscal federal y actualmente como congresista — Mikie me impresionó profundamente por su compromiso con los servicios a los constituyentes. Después de todo, el servicio público se trata de eso: de ayudar a las personas.

Mikie y yo coincidimos plenamente en nuestra manera de trabajar para ayudar a la comunidad. Ella administra su oficina congresional con un enfoque claro en priorizar las necesidades de las familias locales.

Quería enviarle esta breve nota para explicarle las razones por las cuales estoy apoyando a Mikie Sherrill para gobernadora. Si tiene alguna pregunta o inquietud, no dude en comunicarse conmigo.

Atentamente,

Brian P. Stack
Senador
Celular: (201) 376-1942

¡VOTA! MARTES 10 DE JUNIO

¡VOTA ANTICIPADO!

MARTES 3 DE JUNIO - DOMINGO 8 DE JUNIO

5A

MIKIE SHERRILL
para Gobernador

3B

GABRIEL RODRIGUEZ
para la Asamblea

4B

LARRY WAINSTEIN
para la Asamblea

1C

JIMMY DAVIS
para el Alguacil

TU VOTO EN JUNIO 10 !

Vota Anticipado Martes Junio 3 - Domingo Junio 8

Existieron los Minotauros? Mitos, Misterios y Curiosidades

Desde los laberintos de Creta hasta las páginas de la mitología griega, el minotauro ha cautivado la imaginación humana durante siglos. Pero, ¿hubo alguna vez una criatura mitad hombre, mitad toro? Exploramos la leyenda, sus posibles orígenes y las sorprendentes conexiones con la historia real.

El mito del minotauro: Entre la Bestia y el Laberinto

Según la mitología griega, el minotauro nació de la unión antinatural entre Pasífae (reina de Creta) y un toro enviado por Poseidón. El rey Minos, avergonzado, ordenó al arquitecto Dédalo construir un laberinto para encerrar a la criatura, donde se alimentaba de jóvenes atenienses sacrificados.

Nombre real: Asterión ("estrellado"), aunque se le conoce como "Minotauro" (toro de Minos).

Derrotado por: Teseo, quien usó un hilo de Ariadna para escapar del laberinto.

Existieron Realmente?

Tres teorías sorprendentes:

Metáfora de la Opresión Cretense

Algunos historiadores sugieren que



el mito simboliza el dominio de Creta sobre Atenas en la Edad del Bronce. El "tributo" de jóvenes podría representar impuestos o esclavos.

Malformaciones Genéticas

Las descripciones de seres híbridos podrían inspirarse en condiciones rea-

les como la hipertriosis (síndrome del hombre lobo) o defectos congénitos.

Cultos Taurinos

Creta veneraba al toro (ej: salto del toro en frescos de Knossos). El minotauro podría ser una deidad olvidada o sacerdotes usando máscaras rituales.

Curiosidades que no Conocías

El laberinto más antiguo: En 2017, arqueólogos hallaron en Creta un complejo palacial de 4,000 años con pasillos intrincados, posible inspiración del mito.

Arte minoico: Los frescos de Knossos muestran acróbatas saltando sobre toros, sugiriendo un vínculo entre el deporte ritual y la leyenda.

En la genética: Científicos bromean que un híbrido humano-toro sería biológicamente imposible...

pero en 2023 crearon embriones quimera humano-monkey!

Sabías que? Jorge Luis Borges escribió un cuento donde el minotauro reflexiona sobre su existencia en el laberinto.

El minotauro hoy: de símbolo a icono pop

Astrología: Representa lo primal en el horóscopo chino (año del buey).

Videojuegos: Aparece en God of War y Assassin's Creed Odyssey.

Psicoanálisis: Para Carl Jung, era un arquetipo de la sombra humana.

Verdad o Ficción?

Aunque no hay pruebas físicas, el minotauro sigue vivo en nuestro imaginario colectivo. Como dijo el poeta Robert Graves: "Los mitos son el sueño de la historia".

Tú qué crees? Pudo existir una criatura así?

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

JenyF@shion

787-529-3245

LLAME PARA UNA CITA

Especialidad en Maquillaje, Peinados y Extensiones

SATISFACCION GARANTIZADA



EL ALCALDE / SENADOR **BRIAN P. STACK** APOYA

Un Futuro Fuerte para Nueva Jersey Comienza en Junio

Vote por un Liderazgo que Trabaja para Todos Nosotros

Como un orgulloso servidor público y una voz para nuestra comunidad, les pido que me acompañen en apoyar a los líderes que continuarán luchando por los valores que más importan a las familias de Nueva Jersey. Este junio, tenemos la oportunidad de elegir a líderes que priorizarán el progreso, la oportunidad y la justicia.



Mikie **SHERRILL**

Para Gobernadora de Nueva Jersey

Mikie Sherrill es la líder experimentada y compasiva que Nueva Jersey necesita. Como veterana de la Marina, exfiscal y dedicada servidora pública, entiende la importancia de reunir a las personas y lograr resultados. Mikie está comprometida a crear un Nueva Jersey más seguro, más fuerte y más equitativo para cada familia. Con Mikie Sherrill en la oficina del Gobernador, Nueva Jersey continuará prosperando.



Gabriel **RODRIGUEZ**

Para la Asamblea - Distrito 33 de Nueva Jersey

Gabriel Rodríguez es un incansable defensor de nuestra comunidad y un líder que hará una verdadera diferencia. Su dedicación para mejorar nuestras escuelas, luchar por los derechos de los trabajadores y mejorar la seguridad pública está perfectamente alineada con nuestros valores.



Larry **WAINSTEIN**

Para la Asamblea - Distrito 33 de Nueva Jersey

Larry Wainstein tiene la experiencia y determinación para construir un distrito más fuerte y próspero. Un defensor de largo tiempo de las pequeñas empresas, la seguridad pública y la reforma educativa, Larry entiende las preocupaciones reales de nuestros constituyentes. Está comprometido a entregar resultados que elevarán a cada comunidad.



Jimmy **DAVIS**

Para Sheriff del Condado de Hudson

Jimmy Davis es un líder experimentado con un profundo compromiso con la seguridad pública y la justicia para todos. Como residente de toda la vida del Condado de Hudson, Jimmy tiene la experiencia y visión para garantizar que nuestros vecindarios sigan siendo seguros. Su enfoque en la transparencia, la responsabilidad y las asociaciones comunitarias creará una oficina del Sheriff que trabaje para todos.

**CAOS EN EL CONGRESO:
AUDIENCIA SOBRE
ATLETAS "TRANS" EN
DEPORTES FEMENINOS
DERIVA EN GRITOS Y
ACUSACIONES**

Washington, D.C. — Lo que prometía ser un debate serio sobre la inclusión de atletas transgénero en competencias femeninas terminó en un espectáculo de insultos, interrupciones y acusaciones personales en una tensa audiencia del Congreso estadounidense.

El Subcomité para la Eficiencia del Gobierno, liderado por la congresista Marjorie Taylor Greene (R-GA), celebró este miércoles una sesión titulada "Juego injusto: Manteniendo a los hombres fuera de los deportes femeninos". Sin embargo, el evento rápidamente se salió de control, con enfrentamientos verbales, golpes de mazo y acusaciones de transfobia.

**"¿Qué es una Mujer?":
El Momento Más Tenso
de la Audiencia**

La representante Nancy Mace (R-SC) protagonizó uno de los intercambios más polémicos al interrogar a Fatima Goss Graves, directora del National Women's Law Center.

Mace inició su cuestionamiento con una pregunta directa: "¿Qué es una mujer?"

Goss Graves intentó responder desde una perspectiva jurídica y de derechos humanos, pero Mace la



interrumpió repetidamente, llamándola "lunática" y haciendo comentarios explícitos sobre anatomía masculina.

"Ustedes son una vergüenza", gritó Mace, refiriéndose también a Damien Lehfeldt, presidente de "USA

Fencing", a quien acusó de "groomer" por sancionar a una esgrimista que se negó a competir contra una mujer trans.

"Los hombres de verdad protegen a las mujeres. Usted no lo es", le espetó Mace a Lehfeldt, generando más revuelo en la sala.

Marjorie Taylor Greene y el Martilleo Interminable

La presidenta del subcomité, Marjorie Taylor Greene, tampoco evitó la confrontación. Cuando la representante Melanie Stansbury (D-NM) excedió su tiempo de intervención para defender los derechos trans, Greene golpeó el mazo repetidamente durante más de 40 segundos, gritando:

"El tiempo de la señora ha terminado!"

El sonido ensordecedor del martillo sobre la mesa obligó a pausar brevemente la audiencia, mientras demócratas y republicanos se lanzaban miradas de exasperación.

Demócratas Desvían el Debate: Ataques a Trump y Teorías de Segregación.

Mientras los republicanos centra-

ban el debate en la "protección del deporte femenino", algunos demócratas optaron por cambiar de tema:

Jasmine Crockett (D-TX) lanzó un "juego" llamado "Trump o Trans", en el que preguntó a Goss Graves a quién culpaba por diversos problemas nacionales. La respuesta fue siempre la misma: "Trump".

Lateefah Simon (D-CA) advirtió que las políticas para excluir a atletas trans podrían "llevar a una nueva era de segregación", comparándolas con las leyes racistas de los años 50.

Incluso sugirió que, de seguir esta línea, "niños que 'se vean diferentes' podrían ser sometidos a inspecciones genitales".

Un Debate que Nunca Ocurrió

Lo que debió ser una discusión sobre equidad deportiva terminó siendo un reflejo de la profunda polarización en EE.UU., donde el tema transgénero se ha convertido en otro campo de batalla político.

Republicanos acusaron a los demócratas de "destruir el deporte femenino".

Demócratas respondieron con acusaciones de transfobia y alarmismo.

Al final, ninguna postura escuchó a la otra, y lo único claro es que el Congreso sigue tan dividido como siempre.

Habrà espacio en el futuro para un diálogo real sobre este tema? Por ahora, parece poco probable.

¿Deben las atletas trans competir en categorías femeninas?

O el Congreso debería enfocarse en problemas más urgentes?

Envía tu opinion a:

communications@dimensionnews-paper.com

(Si deseas que tu opinion sea publicada bajo tu nombre o un seudónimo deja una nota en el correo).



**'KEEPING MEN OUT OF WOMEN'S SPORTS'
TRUMP BANS TRANSGENDER ATHLETES
FROM WOMEN'S SPORTS IN U.S.**



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

Advertencia

!!! LOS JEFES POLÍTICOS NO QUIEREN QUE VOTE!!!

Por favor, permítame explicarlo

Estimado/a Amigo/a,

Me comunico con ustedes para pedir solo unos minutos de su tiempo, y lo hago con un sentido de urgencia.

Como quizás ya sepan, las Elecciones Primarias del 10 de junio se acercan rápidamente. Es un momento crítico para elegir un candidato a Gobernador, dos miembros de la Asamblea General de Nueva Jersey y el Alguacil del Condado.

La maquinaria política liderada por el alcalde de North Bergen, Nicholas Sacco, y sus aliados lanzará una campaña negativa contra los candidatos que estoy apoyando, tal como lo han hecho en el pasado. ¡NO SE DEJEN ENGAÑAR!

Puedo hablar desde mi propia experiencia sobre los años de acoso e intimidación hacia mi familia, mi equipo, mis seguidores e incluso los residentes de nuestro distrito senatorial por parte de los cómplices de esa maquinaria política. Guardé silencio, tratando de llevarme bien y esperando que todo terminara. ¡PERO NO HA TERMINADO!

Es lamentable que sienta la necesidad de enviar esta carta, pero reconozco las poderosas y engañosas fuerzas a las que nos enfrentamos, **especialmente con los millones de dólares que gastarán para ganar a cualquier costo.** Preferiría dedicar mi tiempo a gobernar y ayudar a los residentes, como lo hago todos los días de la semana. Pero no puedo seguir tolerando este acoso.

Lo más preocupante es que su estrategia es atacar con negatividad rápidamente y con la mayor frecuencia posible contra sus oponentes. Su objetivo final es hacer que el proceso electoral sea tan desagradable, personal y ofensivo que desanime a los residentes a votar.

Nuestros oponentes quieren crear un ambiente en el que solo sus seguidores vayan a las urnas. Por eso no fomentan que todos voten: no confían en ustedes porque no pueden controlarlos.

¿De verdad creen que es una coincidencia que la maquinaria política de Sacco nunca haya permitido lugares de Votación Anticipada en North Bergen? La Votación Anticipada ha estado disponible desde 2021. Todos los demás municipios del condado de Hudson tienen lugares de Votación Anticipada. El único que no los tiene es North Bergen. Piensen en por qué sucede eso.

Esto tiene que acabar de una vez por todas. Tenemos la oportunidad de enviar un mensaje contundente a los jefes políticos hambrientos de poder rechazando a los candidatos títeres que promocionan antes de cada elección, solo para que desaparezcan después.

Si quieren funcionarios electos que trabajen fuerte como yo por ustedes, siete días a la semana, entonces únense a mí. Entiendo que algunas personas puedan sentirse nerviosas, temiendo represalias de estos jefes políticos, pero recuerden: cuando votan, ya sea en la máquina o por correo, su voto es absolutamente confidencial. Nadie sabrá por quién votaron.

Por favor, únense a mí en apoyar a Mikie Sherrill para Gobernadora, Gabriel Rodríguez y Larry Weinstein para la Asamblea, y Jimmy Davis para Sheriff. Mikie, Gabe, Larry y Jimmy comparten mi visión de poner los servicios a los constituyentes en primer lugar, para ustedes, sus familias y sus vecinos.

No duden en llamarme en cualquier momento. Estoy aquí para ustedes, los siete días de la semana.

Su Amigo,

Brian P. Stack
Cell: 201-376-1942



3005 12/20/24

160791_Stack_Political Bosses_E2.indd 2

WARNING

The Political Bosses Do Not Want You To Vote!!!

Please Allow Me To Explain

Dear Friend,

I'm reaching out to ask for just a few minutes of your time, and I do so with a sense of urgency.

As you may already know, the June 10th Primary Election is fast approaching. It's an important time to choose a nominee for Governor, two members of the New Jersey General Assembly and County Sheriff.

The political machine led by North Bergen Mayor Nicholas Sacco and his allies will run a negative campaign against the candidates that I am supporting, just like they have done in the past. **DO NOT BE FOOLED!**

I can speak from personal experience about the years of harassment and bullying of my family, staff, supporters, and even the residents of our Senate district from the henchman of the political machine. I stayed quiet, trying to get along and hoping it would stop. **BUT IT HASN'T!**

It's unfortunate that I even feel the need to send this letter, but I recognize the powerful and deceptive forces we're up against, **especially with the millions of dollars they will spend to win at any cost!** I'd much rather spend my time governing and helping residents, as I do every day of the week. But I can't continue to tolerate this harassment any longer.

What's even more concerning is that their strategy is to go negative quickly and as often as possible against their opponents. The ultimate goal is to make the election process so ugly, personal, and offensive that it discourages residents from voting.

Our opponents want to create an environment where only their supporters show up at the polls. This is why they don't encourage everyone to vote - they don't trust you because they can't control you.

Do you really think it's just a coincidence that Sacco's political machine has never allowed early voting locations in North Bergen? Early Voting has been available since 2021. Every other municipality in Hudson County has Early Voting locations. The only one that doesn't is North Bergen. Think about why that is.

This has to stop, once and for all. We have an opportunity to send a strong message to the power-hungry political bosses by rejecting the puppet candidates they advertise before every election, only to disappear afterward.

If you want elected officials who work as hard as I do for you, seven days a week, then please join me! I understand some people may feel nervous, fearing retribution from these political bosses, but remember -- when you vote, whether in the machine or by mail, your vote is absolutely confidential. No one will know how you voted.

Please join me in supporting Mikie Sherrill for Governor, Gabriel Rodríguez and Larry Weinstein for Assembly, and Jimmy Davis for Sheriff. Mikie, Gabe, Larry and Jimmy share my vision of putting constituent services first - for you, your family, and your neighbors.

Please don't hesitate to call me anytime - I'm here for you, seven days a week.

Your friend,

Brian P. Stack
Cell: 201-376-1942



3005 12/20/24

160791_Stack_Political Bosses_E2.indd 1

END FOR BY RODRIGUEZ AND WEINSTEIN FOR ASSEMBLY

EN JUNIO 10 VOTA POR LOS CANDIDATOS QUE APOYA EL ALCALDE DE UNION CITY Y SENADOR ESTATAL BRIAN P. STACK.

VOTA POR UN FUTURO MEJOR !

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



CROUTONS O CROTONES

Receta a mi estilo

Pan cuadrado en slice 7 tazas.
 Aceite de oliva extra virgen
 5 cucharadas.
 Ajo fresco 3 dientes grandes.
 Ajo en polvo 2 cucharadas.
 Tomillo yo uso en polvo una o dos
 cucharadas a gusto.
 Perejil en polvo una cucharada.
 Pimienta negra una cucharada.



COMO HACERLOS

Cortar el pan en cubitos bien pequeñitos, espolvorear con el ajo, poner en la plancha o sartén un poquito aceite de oliva y regarlo con un papel toalla con la idea de engrasar la superficie ponga el resto de los ingredientes menos el aceite de oliva.

Agregue las 7 tazas de pan en cubitos y a fuego mediano revuelva por 2 minutos.

Pre caliente el horno a 400 grados o alta temperatura, para mas comodidad ponga papel de aluminio en el molde y engraselo agregue el pan que doro en la sartén y el resto del aceite de oliva por encima baje el calor a 300 grados por 15 minutos.

SON BUENOS PARA ACOMPAÑAR SOPAS Y ENSALADAS
 Si desea antes de ponerlo al horno espolvorear sal a gusto.
 YO NO USO SAL.



A MI ESTILO





**CROUTONS
O
CRUTONES**





Necios son aquellos
que sin conocerse a sí
mismos, dicen ser
inteligentes.

-Buda

Gracias!

Stay Connected With Us!

TAKE A  & TAG US ON SOCIAL MEDIA

YOU ORDER IS TRULY APPRECIATED!

THANK YOU FOR SUPPORTING OUR SMALL BUSINESS!

ALWAYS GRATEFUL, IRIS + ROSALINDA

ENJOY 15% OFF YOUR NEXT ORDER OVER 25\$

USING THE CODE: GRACIAS




@hermanitasdesign WWW.HERMANITASDESIGN.COM



VISITA NUESTRA
 PAGINA EN FACEBOOK
 "DIMENSION DIGITAL"

Coffee & Deli *Time*

(201) 758-7775

HOURS

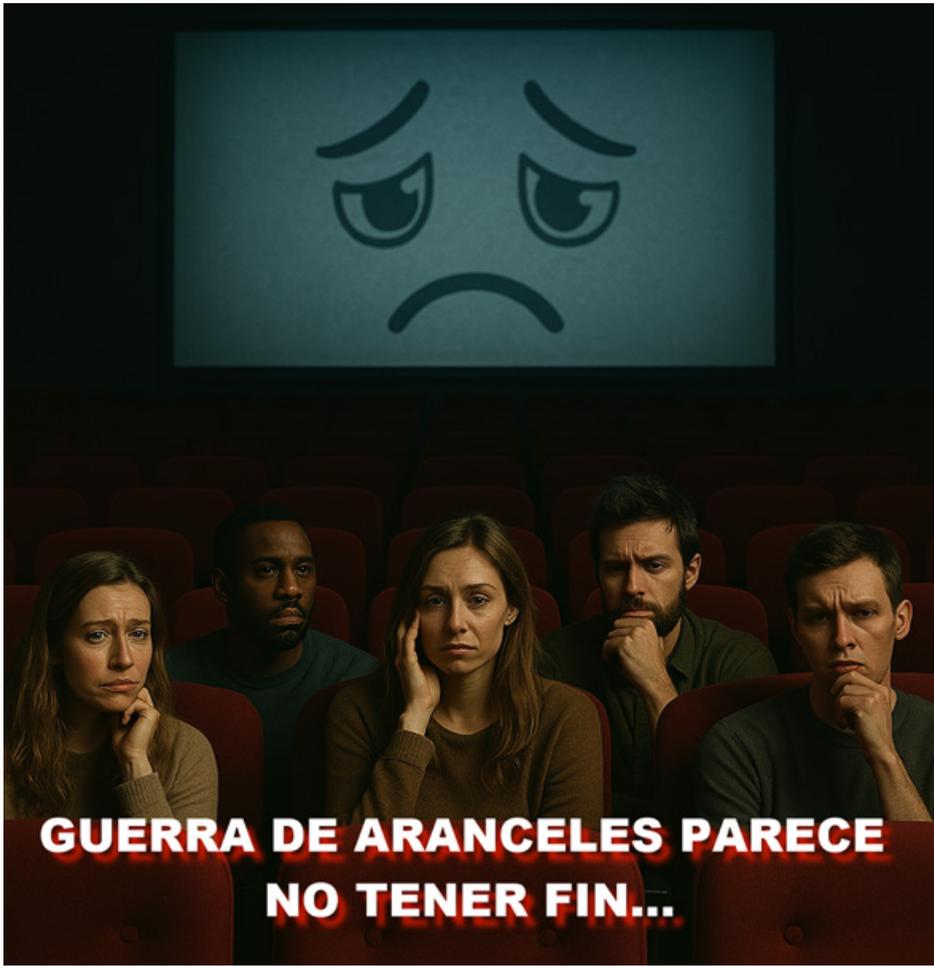
6:00 am to 4:00 pm
Monday thru Friday

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





Trump Golpea al Cine Extranjero: Impone Aranceles para "Proteger a Hollywood"

La polémica medida afectaría a películas europeas, asiáticas y latinoamericanas en EE.UU.

En una decisión que ha sacudido la industria del entretenimiento, el gobierno de Donald Trump ha anunciado la imposición de aranceles de hasta el 20% a las películas extranjeras que se distribuyan en territorio estadounidense. La medida, que entraría en vigor el próximo trimestre, busca según la Casa Blanca "nivelar el campo de juego" para la industria cinematográfica nacional.

Qué significa esto en la práctica?

Las distribuidoras deberán pagar un impuesto adicional por cada película no estadounidense que estrenen en cines o plataformas digitales

Podría aumentar el precio de las suscripciones a servicios como Netflix o Amazon Prime

Las salas de cine tendrían incentivos económicos para privilegiar producciones locales

Los más afectados:

*(Cine europeo (especialmente el francés e italiano)

* Películas coreanas (tras el éxito de "Parásitos" y el K-cine)

* Coproducciones latinoamericanas que buscan mercado en EE.UU.

Reacciones Encontradas:

"Es una medida proteccionista que va contra la libertad artística"

— Pedro Almodóvar, director español

"Finalmente se hace justicia para nuestros trabajadores del cine"

— Representante del Sindicato de Actores de EE.UU.

Contexto Clave:

Esta no es la primera vez que Trump ataca productos culturales extranjeros. En 2020 ya amenazó con imponer aranceles al vino francés y a los automóviles alemanes, en lo que muchos vieron como una "guerra cultural" de su administración.

Qué Sigue?

Analistas predicen tres posibles escenarios:

Las productoras extranjeras absorberán los costos para no perder mercado.

Habrán represalias contra el cine estadounidense en otros países.

Se generará un efecto boomerang que perjudique a Hollywood a largo plazo.

Crees que es justo gravar el cine extranjero? La medida ¿protege o perjudica a la industria?

Envía tu Comentario a:

communications@dimensionnewspaper.com

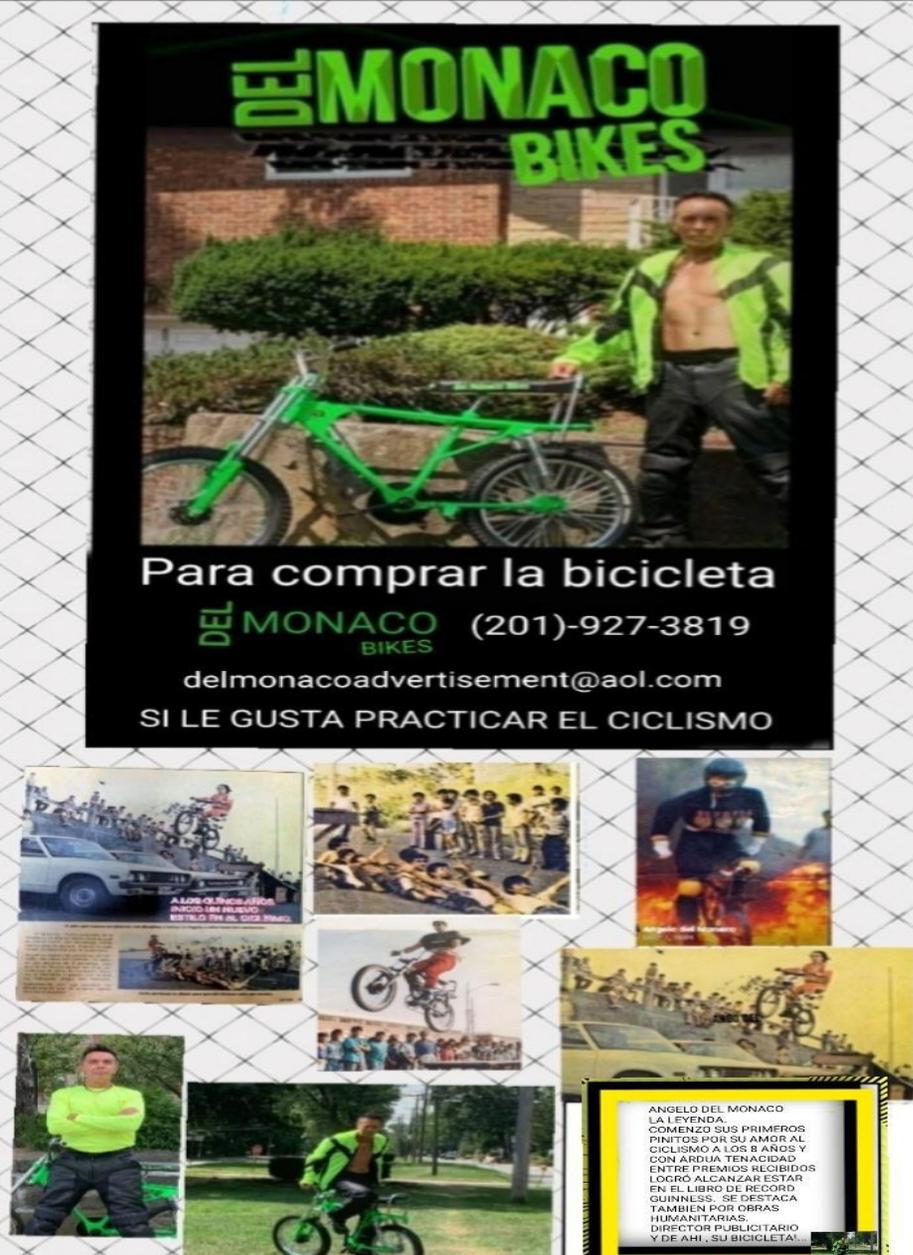
(Si deseas que tu comentario sea publicado deja una nota en el correo que envíes aclarand si prefieres usar tu nombre o un seudonimo)



VISITA NUESTRA PAGINA EN FACEBOOK "DIMENSION DIGITAL"



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



DEL MONACO BIKES
 Para comprar la bicicleta
 DEL MONACO BIKES (201)-927-3819
 delmonacoadvertisement@aol.com
 SI LE GUSTA PRACTICAR EL CICLISMO

ANGELO DEL MONACO LA LEYENDA. COMENZO SUS PRIMEROS PINTOS POR SU AMOR AL CICLISMO A LOS 8 AÑOS Y CON ARDUA TENACIDAD ENTRE PREMIOS RECIBIDOS LOGRO ALCANZAR ESTAR EN EL LIBRO DE RECORDS GUINNESS. SE DESTACA TAMBIEN POR OBRAS HUMANITARIAS. DIRECTOR PUBLICITARIO Y DE AHI... SU BICICLETA.

“Planned Parenthood” Acelera la Prescripción de Hormonas Transgénero a Menores Sin Terapia Ni Consentimiento Parental

Grabaciones encubiertas revelan prácticas alarmantes en clínicas a nivel nacional

Una explosiva investigación encubierta de “Live Action” ha expuesto la disposición preocupante de Planned Parenthood para recetar hormonas cruzadas a menores de edad, frecuentemente sin terapia, evaluaciones en persona o consentimiento de los padres.

La investigación, publicada la semana pasada, captó a empleados en varias sedes de Planned Parenthood asegurándole a una llamada que se hacía pasar por una joven de 16 años que podría obtener testosterona rápidamente para comenzar una llamada "transición de género".

Hallazgos Clave de la Investigación:

No se Requiere Terapia

Clínicas en Nueva York, Minnesota y otros estados confirmaron que no se necesitan evaluaciones de sa-

lud mental ni registros de terapia previa.

"No", dijo un empleado en Minnesota cuando le preguntaron si se requería terapia. "Estás lista para ser atendida aquí. 16 años o más".

Recetas el Mismo Día Tras Consulta Virtual

Varias instalaciones indicaron que las hormonas podrían recetarse inmediatamente después de una breve consulta por telemedicina.

"El proveedor enviará la receta a tu farmacia el mismo día de la cita", declaró un empleado en Nueva York.

Se Desalienta la Participación de los Padres

Una clínica le dijo a la llamada encubierta que su madre no necesitaba estar presente durante toda la cita.

"En algún momento, quizás, ella no tiene que estar en el cuarto de examen contigo", dijo el empleado.

Expertos Médicos Dan la Voz de Alerta

Un informe del 2025 del HHS identificó a Planned Parenthood como un proveedor líder de hormonas cruzadas para menores y advirtió que muchos receptores tienen condiciones de salud mental coexistentes, lo que los hace vulnerables a intervenciones médicas

apresuradas.

"Estas drogas peligrosas pueden causar esterilidad, detener el crecimiento y provocar daños de por vida", dijo Lila Rose, presidenta de “Live Action”. "Esto no es atención médica, es abuso infantil, y debe detenerse".

Fondos Públicos Bajo Escrutinio

A pesar de la creciente controversia, Planned Parenthood sigue recibiendo casi \$700 millones anuales en fondos federales, con mayor apoyo bajo la administración Biden.

Sin embargo, acciones recientes de la administración Trump han apuntado a los fondos de la organización:

El mes pasado, \$27.5 millones en subvenciones del Título X fueron congelados para grupos investigados por violar mandatos federales de DEI (Diversidad, Equidad e Inclusión), incluyendo varias filiales de Planned Parenthood.

Ahora, legisladores republicanos buscan retirar por completo los fondos a Planned Parenthood como parte de un paquete de recortes de

\$1.5 billones.

“Live Action” Exige Acción

El grupo pro-vida ha lanzado una petición nacional instando a los estadounidenses a exigir el fin del financiamiento público a Planned Parenthood.

"Nuestra investigación prueba tres hechos horribles", dijo un portavoz de Live Action:

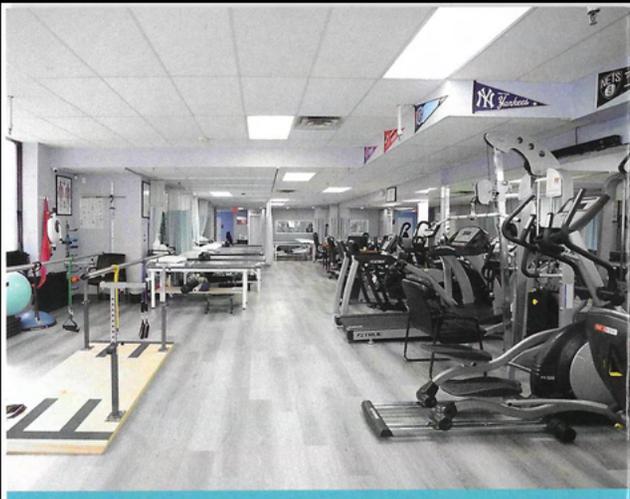
1. Planned Parenthood proporciona hormonas cruzadas a menores desde los 16 años.
2. No se requiere terapia ni evaluación psicológica.
3. Los menores pueden obtener estas drogas el mismo día de su primera cita virtual.

"Cuando el público descubre que Planned Parenthood está 'transando' a los niños, el apoyo se desploma", añadió el grupo. "Este debe ser un punto de inflexión: ¡retiren los fondos a Planned Parenthood ahora!"

Qué Sigue?

Mientras el debate sobre los tratamientos de género para menores se intensifica, esta investigación

Cortará el Congreso los fondos? Más estados restringirán estas prácticas?



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

OFFICE HOURS

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

**FREE PARKING
LOT AVAILABLE**

📍 4801 Broadway,
Union City, NJ 07087
 ☎️ (201) 751-5000
 📱 (201) 751-5010
 ✉️ info@totalcare-pt.com
 🌐 totalcare-pt.com

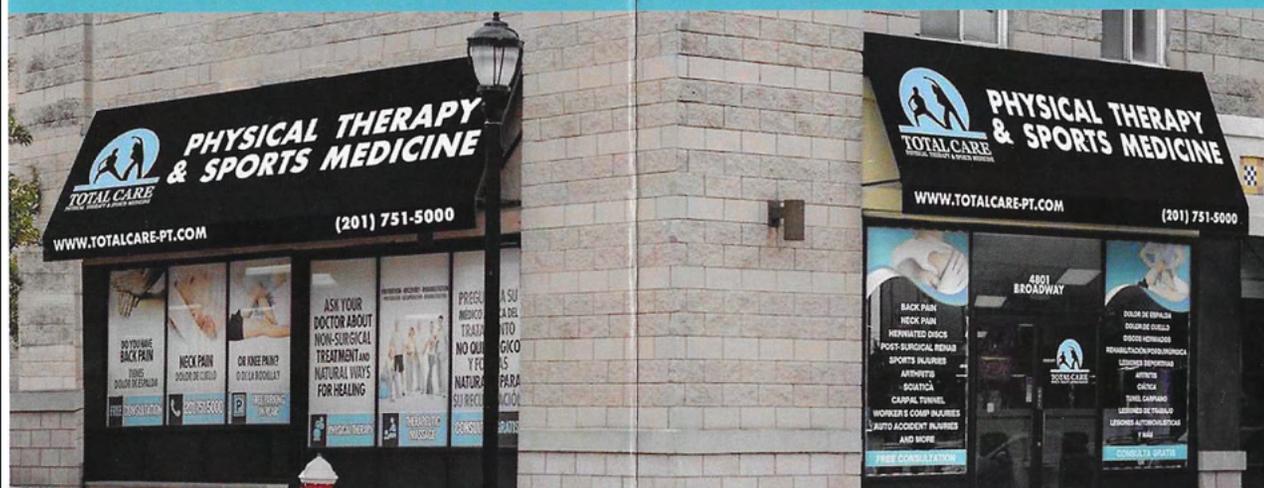


TOTAL CARE
PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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



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



**TOTAL CARE PHYSICAL
THERAPY & SPORTS
MEDICINE**

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



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

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

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

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

**MOST INSURANCE
PLANS ACCEPTED**

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

HABLAMOS ESPAÑOL

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



Planned Parenthood Fast-Tracks Cross-Sex Hormones for Minors With No Therapy, Parental Consent

Undercover footage reveals shocking practices at clinics nationwide

A bombshell undercover investigation by Live Action has exposed Planned Parenthood's alarming willingness to prescribe cross-sex hormones to minors—often without therapy, in-person evaluations, or parental consent.

The investigation, released last week captured staff at multiple Planned Parenthood locations assuring a caller posing as a 16-year-old girl that she could quickly obtain testosterone to begin a so-called "gender transition."

Key Findings from the Investigation:

No Therapy Required

Clinics in New York, Minnesota, and other states confirmed that no prior mental health evaluation or therapy records were necessary.

"Nope," a Minnesota staffer said when asked if therapy was required. "You're good to be seen here then. 16 and older."

Same-Day Prescriptions After Virtual Visit

Multiple facilities said hormones could be prescribed immediately after a brief telehealth consultation.

"The provider is gonna send the prescription to your pharmacy the same day of your appointment," a New York employee stated.

Parental Involvement Discouraged

One clinic told the undercover caller that her mother did not need to be present for the entire appointment.

"At some point, maybe, she doesn't have to be in the examining room with you," the staffer said.

Medical Experts Sound the Alarm A 2025 HHS report identified Planned Parenthood as a leading provider of cross-sex hormones to minors and warned that many recipients have co-occurring mental health conditions, making them vulnerable to rushed medical interventions.

"These dangerous drugs can sterilize, stunt growth, and cause lifelong damage," said Lila Rose, president of Live Action. "This is not health-care—it's child abuse, and it must be stopped."

Taxpayer Funding Under Scrutiny

Despite mounting controversy, Planned Parenthood continues to receive nearly \$700 million annually in federal funds, with increased support under the Biden administration.

However, recent actions by the Trump administration have targeted the organization's funding:

Last month, \$27.5 million in Title X grants were frozen for groups under investigation for violating federal DEI mandates—including several Planned Parenthood affiliates.

Now, Republican lawmakers are pushing to fully defund Planned Parenthood as part of a \$1.5 trillion spending cut package.

Live Action Demands Action

The pro-life group has launched a national petition urging Americans to demand an end to taxpayer funding for Planned Parenthood.

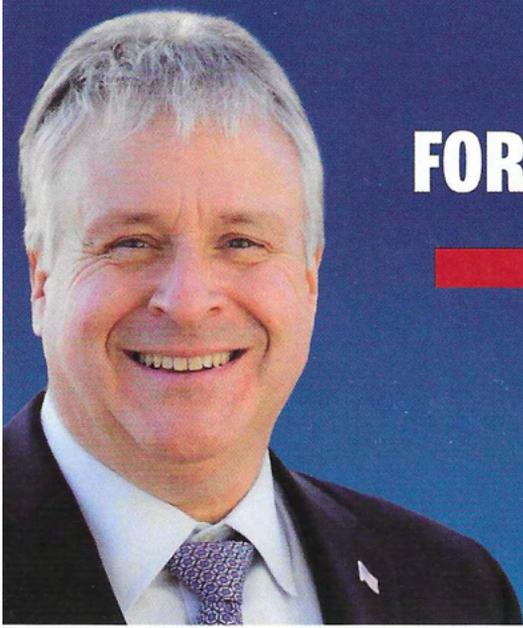
"Our investigation proves three horrifying facts," a Live Action spokesperson said.

"This must be a turning point—defund Planned Parenthood now."

Currently offering FREE CONSULTATION on DIAMOND options and GOLD VALUE analysis. Contact us for a private appointment. Absolutely no obligation to buy or sell.



Truly amazing things happen here...



NECESITO SU APOYO PARA FORTALECER LA SEGURIDAD PÚBLICA



RAZONES POR LAS QUE APOYO A JIMMY DAVIS PARA SHERIFF DEL CONDADO

Estimado/a Amigo/a,

A medida que se acerca la Elección Primaria del 10 de junio para Gobernador, Sheriff del Condado y la Asamblea General de Nueva Jersey, **le invito a tomarse un momento para reflexionar sobre por qué necesito su apoyo en la lucha por la seguridad pública y por qué apoyo a Jimmy Davis para Sheriff del Condado.**

Aunque los municipios tienen sus propios departamentos de policía, el Sheriff del Condado de Hudson cuenta con importantes recursos para apoyar a las fuerzas policiales locales. **La Oficina del Sheriff ayuda a patrullar las carreteras y parques del condado, brindando una presencia adicional de seguridad junto con los oficiales de policía locales. Si se administra correctamente, esta presencia puede ayudar a prevenir el crimen en nuestros vecindarios.**

En mi opinión, el actual Sheriff no ha cumplido con su labor. La Oficina del Sheriff no trabaja bien con los departamentos locales, y es evidente que es momento de un cambio. Por ello, me dedicaré por completo a apoyar la elección de Jimmy Davis como nuestro nuevo Sheriff del Condado. Actualmente, Jimmy es el Alcalde de Bayonne. Antes de ocupar este cargo, fue Capitán en el Departamento de Policía de Bayonne, lo que le ha brindado una amplia experiencia en la lucha contra el crimen.

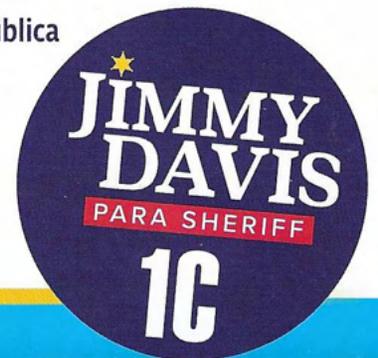
Jimmy ha demostrado ser un excelente alcalde y trabajará con la policía local para ofrecer recursos y ayuda.

Es importante que todos los niveles de gobierno trabajen juntos para el bien de nuestra comunidad. **Por ello, su participación en este proceso electoral es crítico para lograr el cambio que necesitamos.**

Le pido que, el martes 10 de junio, nos unamos en apoyo a los candidatos comprometidos con la seguridad pública y el bienestar de nuestra comunidad.

Sincerely,

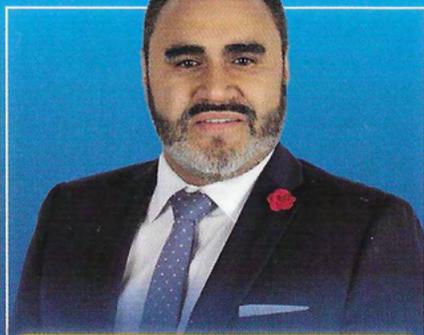
Brian P. Stack
Senador Estatal
Cell: (201) 376-1942



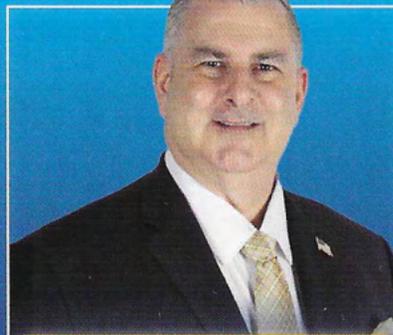
THE BRIAN P. STACK TEAM



MIKIE SHERRILL
FOR GOVERNOR
Vote 5A



GABRIEL RODRIGUEZ
FOR ASSEMBLY
Vote 3A



LARRY WAINSTEIN
FOR ASSEMBLY
Vote 4A

VOTE!

MARTES JUNIO 10



Eres tú quien cultiva en el huerto de tu mente. Siembra pensamientos alegres y cosecharás felicidad



Solo existen dos días en el año en los que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana.

Por lo tanto, hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y vivir.

Dalai Lama.



DALE A CADA DIA LA POSIBILIDAD DE SER EL MEJOR DIA DE TU VIDA



“MIENTRAS ESTÉS VIVO, SIEMPRE ESTÁS A TIEMPO DE VOLVER A EMPEZAR.”

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

CUBA: 43 ONG EXIGEN LA LIBERACIÓN INMEDIATA DE JOSÉ DANIEL FERRER, FÉLIX NAVARRO Y TODOS LOS PRESOS POLÍTICOS, Y DEMANDAN PRESIÓN INTERNACIONAL DIPLOMÁTICA, POLÍTICA Y JURÍDICA COORDINADA Y EFECTIVA PARA PONER FIN A LA BRUTAL REPRESIÓN.

El comunicado, realizado por iniciativa de la UNPACU suma a las organizaciones más relevantes en Cuba y el exilio, a organizaciones internacionales como People in Need, Freedom House, Civil Rights Defenders o Prisoners Defenders, y a organizaciones solidarias de diversos países latinoamericanos.

José Daniel Ferrer García, presidente del Consejo para la Transición Democrática en Cuba (CTDC) y Coordinador General de la Unión Patriótica de Cuba (UNPACU) y promotor de CubaDecide, fue detenido con extrema violencia en su hogar, sede de su organización en Santiago de Cuba. Junto a él, fue detenida su esposa, Nelva Ismarays Ortega Tamayo, el hijo menor de ambos de tan sólo 5 años de edad y los activistas Roilán Álvarez Rensoler, Roilán Zárraga Ferrer y Fernando González Vaillant, entre otros. Su detención culmina meses de represión con el objetivo de impedir la

labor humanitaria de Ferrer, y se produce tras cientos de detenciones arbitrarias ejecutadas contra los beneficiarios de esta labor en el comedor social de la UNPACU, signo identitario del activismo que José Daniel Ferrer desarrolla en Santiago de Cuba, por el que estaba alimentando diariamente a más de 1.000 personas vulnerables y en situación de exclusión.

Simultáneamente, en Matanzas, fue arrestado Félix Navarro Rodríguez, vicepresidente del CTDC y líder del Partido por la Democracia Pedro Luis Boitel, en el momento en que se preparaba para una visita de su hija, la presa política Sayli Navarro Álvarez. Junto a Félix, resultó detenida al menos también su mujer, Sonia Generosa Álvarez Campello. También sucede este hecho tras múltiples detenciones y hostigamiento para impedir que el matrimonio Navarro Álvarez pudiera ir a misa junto a las Damas de Blanco, o impedirles visitar a su hija, Sayli Navarro Álvarez, que se encuentra en prisión de conciencia como castigo por su activismo prodemocrático y pacífico.

Ante la detención violenta en Cuba de José Daniel Ferrer y Félix Navarro, y tras años de creciente y sistemática represión en Cuba, que ya cuenta con 1.152 prisioneros políticos, nos dirigimos a la comunidad internacional, a los gobiernos democráticos, a las organizaciones defensoras de los derechos humanos y a la ciudadanía global comprometida

con la justicia para denunciar con firmeza esta nueva y arbitraria detención de estos dos pacíficos líderes prodemocráticos.

Los hechos demuestran además que las 230 excarcelaciones, ejecutadas bajo unas ignominiosas e inaceptables condiciones carcelario-domiciliarias, no han supuesto un gesto de apertura sino, más bien al contrario, la ola represiva y los centenares de detenciones arbitrarias de corta duración demuestran una aún más profunda involución del régimen.

Ambas detenciones se justifican oficialmente por supuestas violaciones a condiciones de libertad condicional, pero la violencia y lo indiscriminado de las detenciones (llevando incluso a un menor de 5 años detenido), y la acusación de su prisión política como arbitraria y causada por motivos ideológicos, certificada por múltiples ONGs y por el Grupo para la Detención Arbitraria de las Naciones Unidas, desacreditan estos espurios argumentos del régimen.

Estos hechos no constituyen hechos aislados. Son parte de una política sistemática de represión contra voces disidentes y/o plurales. Los procedimientos judiciales contra ellos se han producido en un marco sistemático y generalizado de ausencia absoluta del debido proceso, acusación que vertieron detalladamente 6 Mandatos de Derechos Humanos de las Naciones Unidas.

Por todo lo anterior:

1) Exigimos al régimen cubano la liberación inmediata e incondicional de José Daniel Ferrer, Félix Navarro, y de todos los presos políticos y de conciencia detenidos arbitrariamente en Cuba.
2) Solicitamos a los Estados Unidos, la Unión Europea, Canadá, Noruega, Reino Unido y, en general, a todos los gobiernos democráticos y a los organismos y organizaciones internacionales de derechos humanos, que alcen sus voces para condenar estas violaciones, y que ejerzan una presión diplomática, política y jurídica sumada, coordinada y efectiva para poner fin a esta brutal represión.

El pueblo cubano merece vivir en libertad, con derechos y dignidad.

Firmantes:

* Consejo para la Transición Democrática en Cuba (CTDC)
* Unión Patriótica de Cuba (UNPACU)
* CubaDecide.

* Prisoners Defenders
* Unión de Presas y Presos Políticos Nicaragüenses (UPPN)
* Red Femenina de Cuba
* Asociación Raíces de Esperanza en España
* Consorcio Justicia
* Defiende Venezuela
* Asociación Sindical Independiente de Cuba (ASIC)
* Democratic Spaces
* DemoAmlat (iniciativa de Transparencia Electoral)
* Más Voces Foundation
* Foundation NewGeneration
* Alas Tensas
* Observatorio de Género de Alas
* Tensas (OGAT)
* Árbol Invertido
* ODV Democrazia e Libertà
* Plataforma Cívica Archipiélago
* Comité Ciudadano para la Integración Racial (CCIR)
* Di.Verso
* Fundación Observatorio de Derechos Humanos y Justicia - Bolivia
* Consejo de Relatores de Derechos Humanos de Cuba
* Civil Rights Defenders
* Campo de Girasoles
* V Formation
* Red de Líderes y Lideresas (RELLIC)
* Fundación para la Democracia Panamericana
* Sociedad Internacional de Derechos Humanos (SIDH/ ISHR/ IGFM)
* Observatorio de Derechos Culturales
* Observatorio de Libertad Académica
* MenschenDeCuba e.V.
* PatriaYVida e.V.
* Fundación para los Derechos Humanos en Cuba (FHRC)
* Naturpaz
* Freedom House
* Unidad de Defensa Jurídica, Registro y Memoria para Nicaragua (UDJ/UDR)
* Movimiento San Isidro (MSI)
* Partido Demócrata Cristiano de Cuba
* Solidaridad de Trabajadores Cubanos (STC)
* Partido del pueblo (PDP)
* Movimiento Democracia (MD)
* Movimiento Opositores por una Nueva República (MONR)
* People in Need.

#LibertadParaLosPresosPolíticos



LIZANDRA GONGORA

Presos Políticos
37 AÑOS

Madre de 5 niños, salió a manifestarse el 11 de julio y fue condenada a 14 años de prisión.

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





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**

El misterio de la roca de Al Naslaa en Arabia Saudita ha generado numerosas teorías, pero no hay una explicación definitiva y consensuada científicamente.

Sin embargo, las hipótesis más aceptadas son las siguientes:

La roca Al Naslaa, ubicada en Arabia Saudita, es una formación rocosa dividida en dos partes en perfecto equilibrio sobre pequeños pedestales, lo que ha generado un gran misterio sobre su origen y la causa de la división. Se cree que el fenómeno se debe a la erosión por congelación y descongelación, donde el agua entra en las grietas de la roca, se congela, se expande y luego se descongel, lo que provoca que la grieta se amplíe.

El misterio de Al Naslaa:

Ubicación: 50 km al sur del oasis de Tayma, Arabia Saudita.

Características: Una roca de arenisca dividida en dos partes, ambas en equilibrio sobre pequeños pedestales.

Teoría principal: Erosión por congelación y descongelación, donde el agua se filtra en grietas, se congela y expande, causando la división.

Antigüedad: Se estima que tiene 4.000 años.

Petroglifos: Se encuentra un petroglifo de un caballo en la su-



perficie.

1. Fractura natural por procesos geológicos

La división perfectamente recta podría deberse a debilidades en la roca (como una grieta pre-existente) que se fracturó debido a:

Movimientos tectónicos (tensiones en la corteza terrestre).

Expansión y contracción térmica (variaciones extremas de temperatura en el desierto).

Erosión por agua o hielo en épocas pasadas con clima diferente.

2. Teoría del dique volcánico

Algunos geólogos sugieren que un pequeño filón de mate-

rial volcánico más débil pudo haberse erosionado, dejando la grieta limpia.

3. Explicaciones alternativas (menos probables)

Intervención humana antigua: Aunque la precisión parece artificial, no hay evidencia de herramientas o motivos culturales asociados.

Teorías pseudocientíficas:

Algunos mencionan láseres ancestrales o extraterrestres, pero no tienen base científica.

¿Por qué sigue siendo un "misterio"?

La roca llama la atención por su corte demasiado recto, algo poco común en fracturas naturales. Sin embargo, la naturaleza puede producir formas asombrosas sin intervención humana.

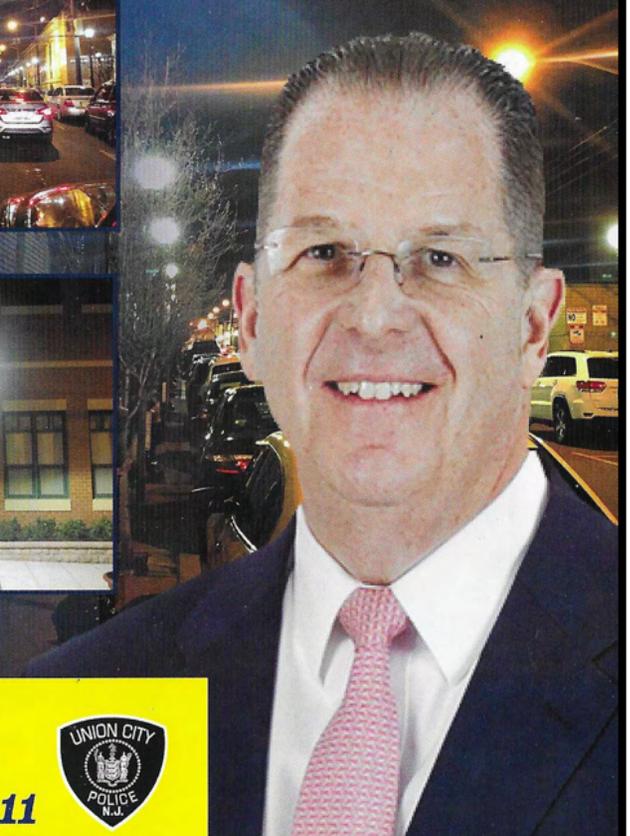
Estudios detallados (como análisis microscópicos de la grieta) podrían dar más pistas, pero por ahora, la explicación más plausible es la geología natural.

Si te interesa, en el mismo sitio hay otras formaciones rocosas similares (como en el desierto de Nevada, EE.UU.), lo que refuerza la hipótesis de procesos naturales.

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



Cual es la Isla sin Lley ni Tierra que es Tres Veces mas Grande que Francia

"La Isla de Basura", también conocida como el "Gran Parche de Basura del Pacífico" (Great Pacific Garbage Patch).

Datos clave:

No es una isla de tierra firme, sino una enorme acumulación de desechos plásticos y microplásticos flotantes en el Océano Pacífico.

Es aproximadamente tres veces más grande que Francia (alrededor de 1.6 millones de km², aunque algunas estimaciones la sitúan incluso más grande).

No está gobernada por ninguna ley ni país, ya que se encuentra en aguas internacionales.

Se forma debido a las corrientes oceánicas (el Giro del Pacífico Norte) que concentran la basura arrastrada desde costas y barcos.

Impacto ambiental:

Contamina el ecosistema marino, afectando a peces, tortugas, aves y otros animales que confunden el plástico con comida.

Es difícil de limpiar debido a su extensión y a la fragmentación de los plásticos en partículas diminutas.



CUROSIDADES DE LA "ISLA DE LA BASURA"

La "Isla de Basura" (o Gran Parche de Basura del Pacífico) es un fenómeno tan impactante como extraño!

1. No es una "isla" sólida .

Aunque su nombre sugiere un continente de basura, en realidad es una sopa de microplásticos (fragmentos menores a 5 mm) mezclados con redes de pesca, botellas y otros desechos.

El 94% del plástico en la zona son partículas casi invisibles suspendidas bajo la superficie.

2. Hay más de una "isla" de basura.

Existen 5 grandes parches de basura en los océanos (Pacífico Norte y Sur, Atlántico Norte y Sur, e Índico), pero el del Pacífico Norte es el más grande.

3. Tiene su propio "ecosistema" alienígena.

Científicos descubrieron que organismos costeros, como mejillones y anémonas, están colonizando el plástico, creando un hábitat flotante artificial que podría alterar los ecosistemas oceánicos.

4. Proviene de todo el mundo (incluso de tu casa!) . El 80% de los desechos

llega desde tierra firme (ríos, playas, vertederos), y el 20% restante de barcos pesqueros y plataformas marinas.

Un cepillo de dientes o una botella de agua pueden viajar miles de km hasta terminar allí.

5. Es casi imposible de limpiar.

Por su tamaño y la fragilidad de los microplásticos, ningún país ha podido limpiarla eficazmente.

Proyectos como The Ocean Cleanup usan barreras flotantes, pero el avance es lento y costoso.

6. Algunos países la "reclaman" (pero no para limpiarla).

En 2019, un grupo ambientalista declaró la isla de basura como "El Gran Garbage Patch", una nación ficticia con pasaportes y moneda (el "escombro"), para denunciar la crisis.

7. Podría tener bacterias peligrosas.

Estudios recientes hallaron bacterias resistentes a antibióticos adheridas al plástico, lo que podría dispersar enfermedades en el océano.

Sabías Que...?

Si juntáramos todo el plástico del parche, podría pesar unas 100,000 toneladas (equivalente a 500 aviones Boeing 747).

Cada año, 11 millones de toneladas más de plástico entran al océano.

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

ALFREDO'S
 Tires & Auto Repair
AIR CONDITIONING

Special \$99.00 AND UP

CALEFACCION

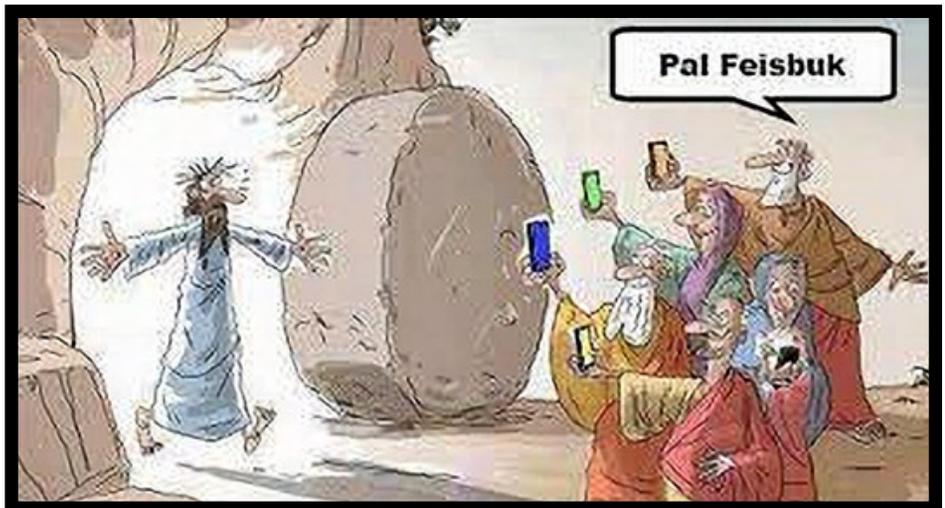
- MECANICA GENERAL
- ELECTRICIDAD
- AJUSTES & FRENOS
- MANTENIMIENTO
- VENTA DE LLANTAS

ASE CERTIFIED

QR code and phone icon

alfrede57@gmail.com
 alfredoautorepair.com
 201.864.1749

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



HUMORISMO

JAJAJA

Por: **Francisco Bernal**

Cómo se despide un celular? — ¡Nos vemos, te llamo!.

JAJAJA

—¿Por qué el celular fue al psicólogo?

Qué hace un celular en el gimnasio?. Levanta señal.

—¿Porque tenía demasiadas notificaciones sin leer y se sentía ansioso!

JAJAJA
Por qué el celular fue al médico? — Porque tenía una mala conexión.

JAJAJA

—Papá, ¿cómo sobrevivían antes sin celular?

JAJAJA
Cuál es el colmo de un teléfono móvil? — Tener batería pero no señal.

—Hijo, éramos felices y no lo sabíamos.

JAJAJA

JAJAJA

—¿Qué le dijo un iPhone a un Android?

Cómo se llama el pez que sa celular? — ¡El pez-tel!

—"Tú no eres pobre, solo económicamente alternativo".

JAJAJA

JAJAJA

—Doctor, mi esposo cree que es un celular.

Por qué los celulares nunca tienen hambre? — Porque siempre tienen "chip".

—¿Y por qué no lo actualiza a ver si se le pasa?

JAJAJA

JAJAJA

—Cuál es el deporte favorito de los celulares?

Cuál es el animal que más usa el teléfono? — El mono, porque vive colgado.

—El **"

JAJAJA
Por qué el celular fue a la escuela? — Para mejorar su cobertura.

JAJAJA

Por qué el celular rompió con su cargador? — Porque ya no sentía la chispa.

JAJAJA

¿Qué hacen dos celulares cuando están enamorados? — Se mandan muchos mensajes de texto.

Origen y Evolución del Chicle Moderno

Orígenes y evolución del Chicle o goma de mascar, su consumo actual en comparación al pasado y curiosidades

El chicle o goma de mascar tiene una historia fascinante que se remonta a civilizaciones antiguas y ha evolucionado hasta convertirse en un producto de consumo masivo. A continuación, te explico sus orígenes, evolución, consumo actual y algunas curiosidades.

1. Orígenes del chicle

Antecedentes antiguos

Civilizaciones prehispánicas:

Los mayas y aztecas ya masticaban la savia del árbol Manilkara zapota (conocido como chicozapote) para limpiar los dientes y calmar la sed.

Lo llamaban "tsictli" (en náhuatl), de donde proviene la palabra "chicle".

Popularización moderna

Siglo XIX:

En 1848, John B. Curtis comercializó la primera goma de mascar a base de resina de abeto en EE.UU.

Thomas Adams (1869) empezó a vender chicle derivado del látex del chicozapote, inspirado por el



CHICLES Y GOMA DE MASCAR..DESDE LOS MAYAS HASTA HOY

exiliado mexicano Antonio López de Santa Anna, quien le sugirió usarlo como sustituto del caucho.

William Wrigley Jr. (1890) impulsó la industria con marcas como Wrigley's Spearmint y Juicy Fruit, agregando sabores y promocionando el producto masivamente.

2. Evolución del chicle

Década de 1920-1940: Se popularizó como producto de entretenimiento y para refrescar el aliento.

Década de 1950: Surgieron los chicles con relleno (como Bubble Yum) y las burbujas (bubblegum).

Década de 1990-2000: Aparecieron chicles sin azúcar (por preocupaciones dentales) y con funciones específicas (blanquea

dores, energéticos, etc.).

3. Consumo Actual vs. Pasado

Pasado (siglo XX)

Época dorada: Entre 1950 y 1990, el chicle era un producto cotidiano en escuelas, cines y tiendas.

Uso en guerras: Durante la Segunda Guerra Mundial, se incluía en raciones militares para aliviar el estrés.

Actualidad (siglo XXI)

Disminución del consumo:

En países como EE.UU. y Europa, el consumo ha bajado por preocupaciones ambientales (el chicle no biodegradable) y la competencia con caramelos y mentas.

México sigue siendo un gran consumidor, aunque menos que antes.

Nuevas tendencias:

- * Chicles orgánicos y biodegradables.
- * Chicles nicotínicos para dejar de fumar.
- * Sabores exóticos (wasabi, café, picante).

CURIOSIDADES

El chicle más antiguo: En Finlandia se encontró una goma de mascar de 5,000 años hecha de alquitrán de abedul.

Prohibiciones: En Singapur, masticar chicle en público fue prohibido en 1992 para mantener limpias las calles (aunque ahora se permite el medicinal).

Récord de burbuja: La burbuja de chicle más grande medida 58 cm de diámetro (1994).

El chicle en el espacio: Los astronautas usan chicles especiales para evitar la sequedad bucal.

El chicle pasó de ser un producto natural usado por culturas antiguas a un ícono de la cultura pop en el siglo XX. Hoy, aunque su consumo ha disminuido, sigue reinventándose con nuevas fórmulas y sabores.

MAYOR & SENATOR
BRIAN STACK

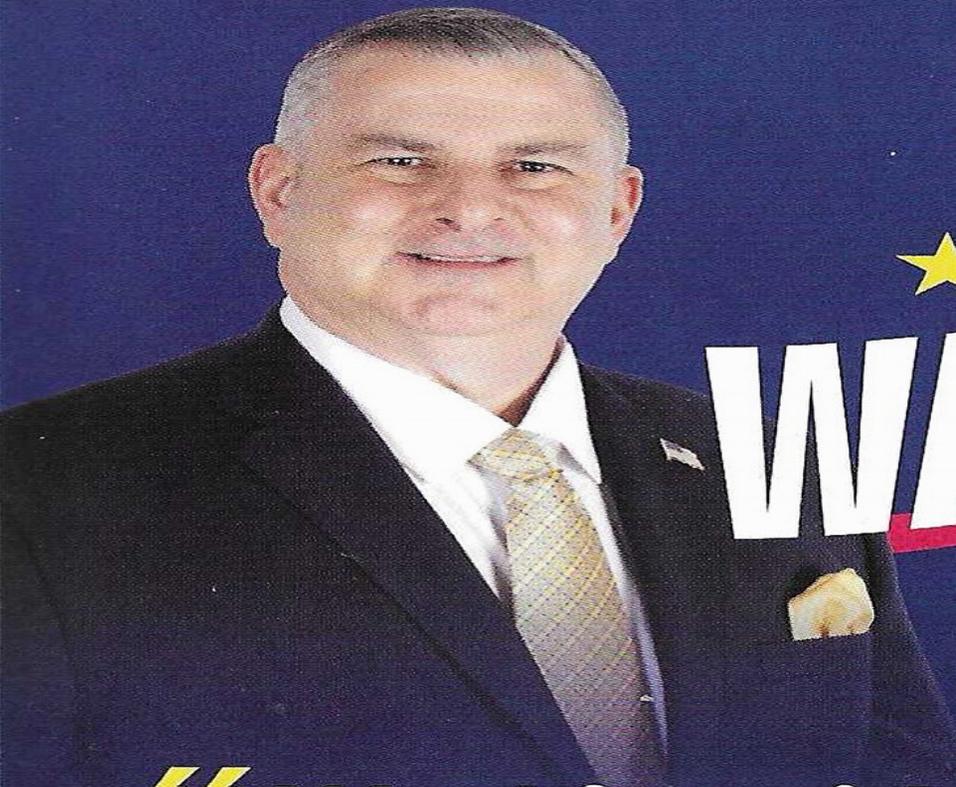
SUPPORTS



★ GABRIEL ★
RODRIGUEZ
FOR ASSEMBLY



★ LARRY ★
WAINSTEIN
FOR ASSEMBLY



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



Sí, el gofio sigue existiendo y es un alimento muy valorado, especialmente en las Islas Canarias (España), aunque también se consume en otras regiones como Cabo Verde, algunas partes de Latinoamérica y en comunidades con influencia canaria.

Qué es el Gofio?

El gofio es una harina tostada, tradicionalmente hecha de cereales (maíz, trigo, cebada) o incluso de legumbres como garbanzos.

Su proceso de elaboración incluye: Tostado del grano. Molienda hasta obten-

ner una textura fina.

Mezcla (a veces se combinan varios granos).

Tiene un sabor tostado y terroso, y se consume de diversas formas.

Orígenes del Gofio

Prehispánico: Los aborígenes canarios (guanches) ya lo preparaban antes de la conquista española (siglo XV), usando principalmente cebada y trigo.

Influencia africana y americana:

Con el tiempo, se incorporó el maíz (traído de América), que hoy es uno de los tipos más populares.

Alimento de supervivencia: Durante siglos, el gofio fue clave en épocas de es-

carez por su alto valor nutricional y larga conservación.

Usos del gofio hoy

Gofio amasado: Mezclado con agua, miel o leche, formando una pasta.

En postres: Como ingrediente en mousses, flanes o mezclado con plátano.

En sopas y potajes: Espesante o añadido a caldos.

En batidos: Mezclado con leche y fruta ("gofio escaldado").

Pan de gofio: Sustituyendo parte de la harina de trigo.

Por qué sigue siendo importante?

Cultural: Símbolo de identidad canaria.

Nutricional: Rico en fibra, vitaminas (B, E) y minerales (magnesio, hierro).

Versatilidad: Se adapta a recetas dulces y saladas.

Hoy se exporta y hasta hay gofio ecológico y de denominación de origen.

CURIOSIDADES

El gofio viajó al espacio

El astronauta canario Pedro Duque llevó gofio en una de sus misiones espaciales como parte de su alimentación. Esto lo convierte en uno de los pocos alimentos tradicionales que han salido de la Tierra. Era el "superalimento" de los guanches.

Los aborígenes canarios (guanches) lo consumían como base de su dieta, incluso lo mezclaban con grasa animal (manteca) para hacer una pasta energética llamada "ahoren".

Salvó vidas en tiempos de guerra y hambrunas

Durante la Guerra Civil Española y la posguerra, el gofio fue un alimento clave para la supervivencia en Canarias por su alto valor nutricional y bajo costo.

Hay un Día del Gofio en Canarias

En algunas islas, como La Palma, se celebra el "Día del Gofio" con degustaciones y actividades culturales para preservar su tradición.

No solo es de maíz o trigo

Aunque los más comunes son de maíz y trigo, existen variedades de gofio de garbanzos, millo (un tipo de maíz), cebada e incluso quinoa.

Se usaba como moneda de cambio

En épocas de escasez, el gofio funcionaba como trueque en mercados locales, intercambiándose por otros productos básicos.

El gofio más caro del mundo.

Existe una versión gourmet de gofio, elaborado con cereales selectos y procesos artesanales, que puede alcanzar precios elevados en tiendas especializadas.

Un ingrediente estrella en la repostería canaria.

No solo se usa en platos salados; también se incorpora en helados, bizcochos, trufas y hasta en cremas de cacao.

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

ALCALDE/SENADOR BRIAN P. STACK:

LUCHAREMOS POR VIVIENDAS ASEQUIBLES PARA NUESTRA COMUNIDAD



Estimado/a amigo/a,

Es evidente que el costo de vida ha aumentado drásticamente en los últimos años. La inflación sigue afectándonos a todos, y los precios en aumento de productos esenciales como la comida y la gasolina continúan perjudicando a las familias de nuestra comunidad.

Quizás el desafío más preocupante que enfrentamos es el aumento del costo de la vivienda.

Por eso apoyo a los candidatos Mikie Sherrill, Gabriel Rodríguez, Larry Wainstein y Jimmy Davis, quienes se unirán a mí como defensores firmes del control de alquileres, la protección de los derechos de los inquilinos y la lucha contra los aumentos excesivos en las rentas. Enfrentaremos a los propietarios que ofrecen viviendas en condiciones inaceptables, llevándolos a los tribunales y exigiendo mejoras.

Además, seguimos comprometidos en luchar por financiamiento adecuado del Estado de Nueva Jersey para la construcción de viviendas asequibles. Trabajaremos para garantizar que los programas destinados a aumentar la disponibilidad de viviendas accesibles cuenten con los fondos necesarios. Debemos ser creativos en la búsqueda de soluciones para ampliar la oferta de viviendas asequibles.

La vivienda asequible es un tema muy personal para mí. Crecí en Union City, donde mi familia vivía en un apartamento con alquiler controlado. Gracias a esto, mis padres pudieron criar a dos hijos en una de las áreas más costosas del área metropolitana de Nueva York.

Seguiremos colaborando con otros funcionarios para garantizar que los residentes locales tengan acceso a las oportunidades de vivienda asequible que necesitan.

Por favor, ayúdeme a elegir un equipo fuerte que luche por la vivienda asequible en nuestra comunidad y en Nueva Jersey.

Atentamente,

Brian P. Stack
Alcalde/Senador
Cell: (201) 376-1942

EL EQUIPO DE BRIAN P. STACK



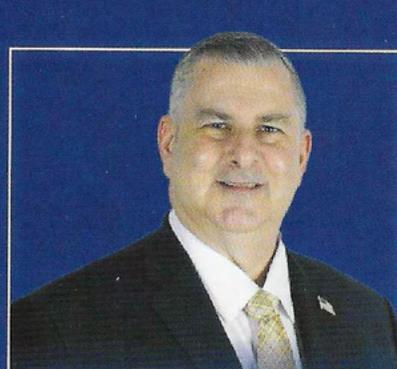
MIKIE SHERRILL

PARA GOBERNADORA



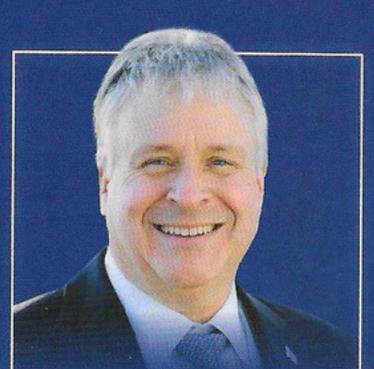
GABRIEL RODRIGUEZ

PARA LA ASAMBLEA



LARRY WAINSTEIN

PARA LA ASAMBLEA



JIMMY DAVIS

PARA SHERIFF

Adiós a los hornos de microondas para siempre? La revolución en la cocina del futuro

El horno de microondas ha sido un electrodoméstico básico en las cocinas del mundo desde los años 70, pero nuevas tecnologías y cambios en los hábitos de consumo están llevando a muchos a preguntarse: ¿Estamos cerca de despedirnos de ellos para siempre?

Analizamos las razones detrás de esta posible despedida, las alternativas emergentes y qué significa esto para el futuro de la cocina.

1. ¿Por qué el microondas podría desaparecer?

Cambios en los hábitos alimenticios

Cada vez más personas prefieren comida fresca, menos procesada y mejor preparada, lo que reduce la necesidad de calentar alimentos precocinados (el fuerte del microondas).

El auge del meal prepping y las cocinas más saludables favorece métodos como el vapor, el horno convencional o las freidoras de aire. Preocupaciones por salud y radiación

Aunque los estudios científicos no han demostrado que los microondas sean peligrosos si se usan correctamente, persiste el mito de que "destruyen nutrientes" o emiten radiación dañina.

Muchos consumidores optan por



alternativas "más naturales" por precaución.

Tecnologías más eficientes y versátiles

Hornos de convección y freidoras de aire (air fryers) calientan más rápido, doran los alimentos y ofrecen texturas más crujientes.

Hornos inteligentes (como los de combustión o vapor) permiten cocinar sin perder humedad ni sabor.

2. Alternativas que están reemplazando al microondas

Alternativas, Ventajas y

Desventajas:

Freidora de aire: Rápida, crujiente, menos aceite. No calienta líquidos igual.

Horno de convección: Cocina uniforme, ideal para asar y gratinar pero es más lento que un microondas.

Horno de vapor: Conserva nutrien-

tes, ideal para comida sana. No sirve para descongelar rápido.

Inducción + ollas rápidas.

Calentamiento instantáneo y control preciso. Requiere batería de cocina especial

3. ¿Realmente desaparecerán los microondas?

Aunque su uso está disminuyendo en hogares que priorizan calidad sobre conveniencia, es poco probable que desaparezcan por completo en el corto plazo porque:

Son insustituibles para descongelar rápido.

Oficinas y espacios públicos siguen usándolos por practicidad.

Modelos modernos incorporan grill y convección, renovando su utilidad.

Sin embargo, su reinado como rey de la cocina rápida está en declive, especialmente entre "mi-

llennials" y generaciones más jóvenes que prefieren métodos más gourmet.

4. El futuro: Cocinas inteligentes sin microondas

Empresas como Samsung, Bosch y Tefal ya están experimentando con:

Hornos combinados (microondas + aire caliente + vapor).

Cocinas por inducción con calentamiento instantáneo.

Dispositivos de cocción lenta pero más saludables.

Predicción: En 5-10 años, el microondas tradicional podría ser un electrodoméstico de nicho, mientras las cocinas evolucionan hacia sistemas multifunción.

Debes tirar ya tu microondas?

No necesariamente. Si lo usas para calentar leche, descongelar o recalentar comida ocasionalmente, sigue siendo útil.

Pero si buscas comida más sabrosa y saludable, probar alternativas como la air fryer o hornos de vapor puede ser una gran mejora.

Tú ya dejaste el microondas?

¿Qué alternativa usas?

Escribenos a:

communications@dimensionnewspaper.com

Bonus: Si quieres reducir su uso, prueba descongelar en la nevera desde la noche anterior o usar sartenes antiadherentes para recalentar sin resecar.

MIKIE SHERRILL PARA GOVERNADORA DE NJ.

LOWER COSTS FOR OUR FAMILIES.

LA MISIÓN DE MIKIE SHERRILL: REDUCIR COSTOS PARA NUESTRAS FAMILIAS.

LOS ALCALDES LOCALES RESPALDAN A GABE RODRÍGUEZ Y LARRY WAINSTEIN PARA LA ASAMBLEA GENERAL DE NUEVA JERSEY

Pero Estos Mismos Alcaldes Necesitan Su Ayuda Para Lograr Que Gabe Y Larry Sean Elegidos

CONDADO DE HUDSON — Hoy, el alcalde de Union City, **Brian P. Stack**, el alcalde de West New York, **Albio Sires**, y el alcalde de Weehawken, **Richard Turner**, anunciaron su respaldo a **Gabriel Rodríguez y Larry Wainstein** para la Asamblea General de Nueva Jersey.

Gabe y Larry comprenden nuestras necesidades y lo que esperamos de nuestros representantes en Trenton para gobernar de manera eficiente nuestros municipios. Estamos comprometidos a trabajar todos los días para asegurar que Gabe y Larry sean elegidos y luchen por nosotros."

"Ahora, más que nunca, las áreas urbanas necesitan una representación fuerte en la legislatura estatal. Necesitamos financiamiento para nuestro distrito, leyes que protejan a nuestros residentes y un gobierno estatal que trabaje para la gente.

- **ALCALDE BRIAN P. STACK, UNION CITY**
- **ALCALDE ALBIO SIRES, WEST NEW YORK**
- **ALCALDE RICHARD TURNER, WEEHAWKEN**

El martes 10 de junio – Vote por **Gabriel Rodríguez y **Larry Wainstein** para la Asamblea General de Nueva Jersey**



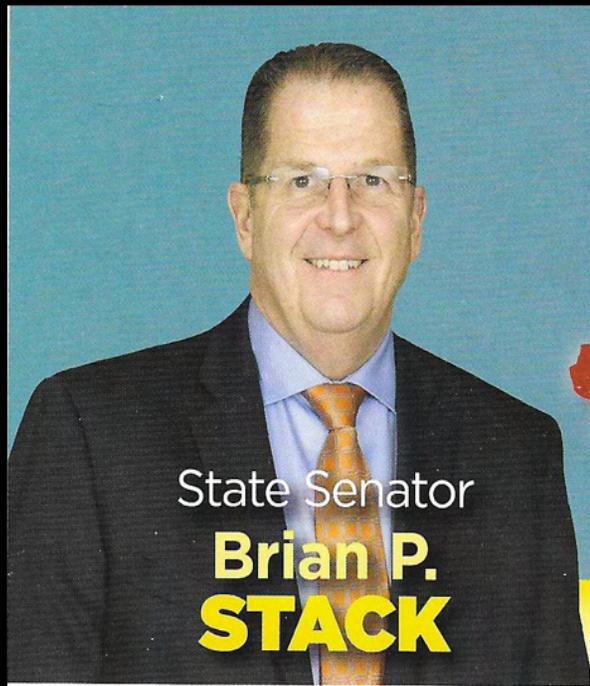
CANDIDATO A LA ASAMBLEA LARRY WAINSTEIN

ASAMBLEÍSTA GABRIEL RODRIGUEZ

ALCALDE BRIAN P. STACK

ALCALDE ALBIO SIRES

ALCALDE RICHARD TURNER



State Senator
Brian P. STACK

YOUR VOTE

Makes a DIFFERENCE



The Importance of Participating in Elections

Dear Friend,

During the course of my involvement in government and politics, I have seen elections decided by just a few votes. That is why I encourage residents to engage in the election process! Voting is a sacred right that should be valued.

As we approach the Tuesday, June 10th Primary Election for Governor, New Jersey General Assembly and County Sherriff, **I ask that you take a moment to encourage friends and family to vote.**

In addition to having your voice heard by casting your ballot, voting is important because election turnout is often reviewed by decision makers in state and federal government who decide how much we receive in terms of aid and resources in our district. A strong turnout sends a loud message that our community is engaged and has a collective voice.

Just as this election is important in terms of selecting leadership, this process must have integrity. **That is why I have asked the New Jersey State Attorney General to provide election monitors. We need to ensure that every vote is counted and that the process is not tainted. It is important to send a clear message to the political bosses that cheating will not be tolerated.**

In closing, I ask for your consideration in voting for Mikie Sherrill, Gabriel Rodriguez, Larry Wainstein and Jimmy Davis. They are candidates who share my opinion about the importance of having our voices heard.

Sincerely,

Brian P. Stack
State Senator
Cell: (201) 376-1942

THE BRIAN STACK TEAM



Candidate for Governor
Mikie SHERRILL



Re-Elect Assemblyman
Gabriel RODRIGUEZ



Candidato de Asamblea
Larry WAINSTEIN



Candidate for Sheriff
Jimmy DAVIS



COCTELES PARA EL VERANO !

MANGO TANGO SPRITZ (VODKA + PROSECCO + MANGO)

Ingredientes:

- * 50 ml de vodka
- * 30 ml de puré de mango fresco (o jugo de mango)
- * 15 ml de jugo de limón
- * 10 ml de jarabe de jengibre (mezcla miel y jengibre rallado)
- * 60 ml de Prosecco (o espumante seco)
- * Hielo / Rodaja de mango y ramita de menta para decorar

Preparación: En una coctelera, mezcla el vodka, el puré de mango, el jugo de limón y el jarabe de jengibre con hielo. Agita bien y cuela en una copa de vino con hielo fresco. Completa con Prosecco y decora con mango y menta. **Toque especial:** Espolvorea un poco de chile en polvo en el borde del vaso para un contraste picante-dulce.

PIÑA COLADA REVUELTA (CON RON Y CERVEZA)

Una versión moderna de la clásica Piña Colada, ¡con cerveza!

Ingredientes:

- * 50 ml de ron blanco
- * 100 ml de jugo de piña
- * 30 ml de leche de coco
- * 1 cucharadita de azúcar moreno
- * 50 ml de cerveza lager fría (opcional, pero añade espuma y frescura)
- * Hielo picado
- * Piña fresca y coco rallado para decorar



Preparación: Licúa el ron, el jugo de piña, la leche de coco y el azúcar con hielo hasta obtener una textura cremosa. Sirve en un vaso alto y agrega lentamente la cerveza por encima (creará una espuma deliciosa). Decora con piña y coco rallado. **Variante:** Si prefieres sin cerveza, sustituye por agua con gas para un toque burbujeante.

SANDÍA FRESCA CON TEQUILA Y TAJÍN

Un cóctel mexicano refrescante y vibrante.

Ingredientes:

- * 60 ml de tequila reposado (o blanco)
- * 80 ml de jugo de sandía natural
- * 20 ml de jugo de lima
- * 10 ml de jarabe de agave
- * Un toque de soda (opcional)
- * Tajín (chile con limón) para el borde
- * Rodaja de sandía y lima para decorar



Preparación: Moja el borde de un vaso corto con lima y sumérgelo en Tajín. En una coctelera, mezcla el tequila, jugo de sandía, lima y jarabe de agave con hielo. Agita y sirve en el vaso preparado con más hielo. Completa con un chorrillo de soda si deseas burbujas.

Extra: Añade pepino picado para un toque fresco extra.

Bonus: Consejos para servir. Hielo gourmet: Congela frutas (frambuesas, moras) en cubitos para dar un toque especial.

Vasos fríos: Enfríalos en el congelador 10 minutos antes de servir.

Decoración: Usa hierbas (menta, albahaca) o especias (canela, chile) para realzar aroma y presentación.



BEBIDAS ALCOHÓLICAS EN VERANO: REFRESCANTES, TRENDY Y CON ESTILO

- * Las tendencias en bebidas alcohólicas para el verano 2025
- * Los clásicos que nunca fallan
- * Cócteles innovadores para sorprender
- * Consejos para disfrutar con moderación

1. Tendencias en Bebidas Alcohólicas para el Verano 2024

Este año, las preferencias giran en torno a sabores frutales, espumosos y con toques exóticos. Estas son las tendencias más fuertes: Cócteles Low-ABV (Baja Graduación Alcohólica)

Cada vez más gente busca opciones más suaves para poder tomar varias copas sin embriagarse rápido.

Ejemplos: Spritz de Aperol, Vermut con soda, Radler (cerveza mezclada con limonada).

Sabores Tropicales y Cítricos

Piña, mango, maracuyá, sandía y lima dominan las cartas de los bares.

Cócteles como el Mojito de frutas, Margarita de sandía o Daiquiri de maracuyá están en su mejor momento.

Bebidas con Picante y Herbales

El contraste entre dulce y picante sigue ganando terreno.

Ejemplos: Michelada con chamoy, Margarita con Tajín, Gin Tonic con jalapeño.

Cócteles "Instagrameables"

Las bebidas coloridas, con decoraciones llamativas y servidas en vasos originales (como coconuts o piñas vaciadas).

2. Los Clásicos que Nunca Fallan en Verano

Algunas bebidas nunca pasan de moda y son infalibles para refrescar:

- * Mojito (Ron, menta, lima, soda y azúcar)
Perfecto para el calor, su frescura lo hace un imprescindible.
Variantes: De fresa, maracuyá o incluso con pepino.
- * Aperol Spritz (Aperol, Prosecco y soda)

El rey de los afterworks en terrazas, ligero y con un toque amargo ideal.

- * Piña Colada (Ron, crema de coco y piña)
- * Cerveza Helada (Clara, Lager o IPA fría)

Mejores acompañantes: Limón, sal o incluso un shot de clamato (cerveza michelada).

3. Cócteles Innovadores para Sorprender

Si quieres ir más allá de lo tradicional, estas son tres recetas novedosas para preparar en casa:

- * Spritz de Pepino y Limón (Gin-based)

Ingredientes: Gin, jugo de limón, soda, rodajas de pepino y un toque de menta.

Perfecto para: Un aperitivo fresco y elegante.

* Margarita de Fresa y Albahaca. Ingredientes: Tequila, licor de fresa, jugo de lima, albahaca fresca y hielo.

* Toque especial: Borde con sal de Himalaya y pimienta rosa.

* Cóctel de Sandía con Vodka y Chile

Ingredientes: Vodka, jugo de sandía, lima, un toque de chile en polvo y hielo. Sensación: Dulce, picante y refrescante al mismo tiempo.

4. Consejos para Disfrutar con Moderación

- * Hidrátate entre copas (agua o bebidas sin alcohol).
- * Come algo ligero (frutas, snacks salados) para evitar mareos.
- * Evita mezclar demasiados tipos de alcohol.
- * No conduzcas bajo los efectos del alcohol.

Los Pingüinos: Sobrevivientes del Frío y Maravillas de la Evolución Introducción

Los pingüinos son una de las criaturas más carismáticas y fascinantes del reino animal. Con su andar torpe en tierra y su elegancia bajo el agua, estas aves no voladoras han conquistado los corazones de millones. Pero más allá de su apariencia adorable, los pingüinos son verdaderos supervivientes, adaptados a algunos de los entornos más hostiles del planeta.

1. ¿Dónde Viven los Pingüinos?

Contrario a la creencia popular, no todos los pingüinos viven en la Antártida. De las 18 especies existentes, solo algunas, como el pingüino emperador y el pingüino adelia, habitan el continente helado. Otras especies se distribuyen en:

Sudamérica (pingüino de Humboldt, pingüino de Magallanes).

África (pingüino africano, en Namibia y Sudáfrica).

Nueva Zelanda y Australia (pingüino azul o pequeño pingüino).

Islas Galápagos (pingüino de Galápagos, el único que vive cerca del ecuador).

2. Adaptaciones al Frío y al Agua

Los pingüinos han desarrollado increíbles adaptaciones para sobrevivir en climas gélidos y para ser expertos nadadores:

Plumaje impermeable: Sus plumas están densamente empaquetadas y cubiertas de aceite para evitar que el agua fría llegue a su piel.

Grasa corporal: Una gruesa capa de



grasa los aísla del frío extremo.

Aletas eficientes: Sus alas se han convertido en aletas que les permiten "volar" bajo el agua a velocidades de hasta 40 km/h.

Sistema de circulación especial: Pueden reducir el flujo sanguíneo a sus extremidades para conservar calor.

3. Alimentación y Depredadores

Los pingüinos son carnívoros y se alimentan principalmente de:

Peces (como anchoas y arenques).

Calamares.

Krill (especialmente en la Antártida).

Sus principales depredadores incluyen: Orcas y focas leopardo (en el agua).

Aves como los skúas (que roban huevos y crías).

4. Vida Social y Reproducción

Los pingüinos son animales muy sociales, que forman colonias de miles de individuos. Algunas curiosidades sobre

su reproducción:

El pingüino emperador es el único que incuba su huevo sobre los pies, protegiéndolo del hielo con un pliegue de piel.

Muchas especies son monógamas durante una temporada, y algunas incluso forman parejas de por vida.

Los padres se turnan para cuidar a los huevos y buscar alimento.

5. Amenazas y Conservación

A pesar de su resistencia, los pingüinos enfrentan graves peligros:

Cambio climático: El deshielo reduce su hábitat y afecta sus fuentes de alimento.

Contaminación y pesca excesiva: Los derrames de petróleo y la sobrepesca disminuyen sus recursos.

Especies invasoras: Ratas y gatos amenazan a las crías en algunas islas.

Organizaciones como WWF y BirdLife International trabajan en su protección mediante reservas marinas y programas de conservación.

Los pingüinos no solo son animales adorables, sino también un ejemplo de adaptación y resiliencia. Su supervivencia depende de nuestros esfuerzos por proteger los océanos y combatir el cambio climático. La próxima vez que veas un pingüino, recuerda: detrás de su tierna apariencia hay un verdadero luchador de la naturaleza.

¿Sabías que...? El pingüino más grande es el emperador, que mide hasta 1.2 metros, mientras que el más pequeño es el pingüino azul, con solo 30 cm.

Si te gustan los pingüinos, ¡comparte este artículo y ayuda a crear conciencia sobre su conservación!

Referencias: National Geographic, WWF, Antarctic and Southern Ocean Coalition.



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

Gafas Inteligentes de China Opacan a Meta

Las gafas inteligentes chinas están dando mucho de qué hablar y, en algunos aspectos, opacan a las soluciones de Meta (como las Ray-Ban Stories). Aquí te explico por qué:

Ventajas de las gafas inteligentes chinas

Precio más competitivo – Marcas como Xiaomi, Oppo y Huawei ofrecen gafas con funcionalidades avanzadas a precios más bajos que los modelos de Meta.

Mayor integración con el ecosistema chino – Tienen mejor soporte para apps locales (WeChat, Alipay, Douyin) y funciones como traducción en tiempo real optimizada para chino.

Diseños más innovadores – Algunos modelos, como las Huawei Vision Glass, funcionan como pantallas portátiles, mientras que las Xiaomi Smart Glasses integran cámaras y asistentes de voz muy potentes.

Tecnología avanzada – Empresas como DJI (con sus gafas para drones) o Nreal (realidad aumentada) compiten directamente con Meta en usos profesionales.

Dónde Meta Sigue Liderando?

Integración con redes sociales (Facebook, Instagram, WhatsApp).

Asistente de IA con Meta AI (aunque China está avanzando rápido con alternativas como Ernie Bot de Baidu).

Marca reconocida globalmente (Ray-Ban es un nombre fuerte en moda).

China está superando a Meta en innovación, precio y adaptación al mercado local, pero Meta sigue siendo fuerte en Occidente por su ecosistema social. Si buscas tecnología avanzada y buen precio, las

gafas chinas son una excelente opción.

Origen y Curiosidades de las Gafas Inteligentes.

Afectarán los nuevos aranceles su entrada a USA ?

Origen y Curiosidades de las Gafas Inteligentes



Las gafas inteligentes no son un invento reciente: su evolución ha sido un proceso de décadas, combinando tecnología portátil, realidad aumentada (AR) y diseño futurista.

Origen y Evolución

1980-1990: Los primeros prototipos.

Steve Mann (considerado el “padre de la computación wearable”) creó en los 80 unas gafas con display integrado, llamadas EyeTap.

Empresas como Olympus y Sony experimentaron con displays montados en la cabeza, pero eran demasiado grandes y caros.

2010-2013: Google revoluciona el mercado

Google Glass (2013) fue el primer

intento masivo de gafas inteligentes, pero fracasó por su alto precio (\$1,500), poca batería y problemas de privacidad.

2015-Presente: Meta, Snapchat y China entran en juego. Snapchat Spectacles (2016) popularizó las gafas con cámara para redes sociales.

Nreal (ahora Xreal) domina el mercado de AR con sus lentes ligeros y potentes.

Afectarán los Nuevos Aranceles a su Entrada en EE.UU.?

Sí, y mucho. El gobierno de EE.UU. ha aumentado los aranceles a productos tecnológicos chinos, incluyendo componentes críticos para gafas inteligentes:

Impacto de los Aranceles

Precios más altos – Si China es el principal fabricante (pantallas OLED, chips, cámaras), los costos subirán.

Ejemplo: Las Xreal Air 2 podrían pasar de \$ 399.00 a \$ 450 / \$ 500.00

Restricciones a Marcas Chinas

Empresas como Huawei y DJI ya están en listas negras, lo que dificulta su venta en EE.UU.

Mayor competencia de Meta y Apple – Con las Apple Vision Pro (y futuras versiones más económicas) y las Ray-Ban Meta, las gafas chinas tendrán más dificultades para penetrar.

Posibles Soluciones para las Marcas Chinas

Fabricar en otros países (Vietnam, India, México) para evitar aranceles. Aliarse con empresas occidentales (como hizo Nreal con Verizon en EE.UU.).

Enfocarse en mercados emergentes (Latinoamérica, Sudeste Asiático, Europa).

Las gafas inteligentes chinas son más avanzadas y baratas, pero los aranceles de EE.UU. podrían ralentizar su expansión. Si la guerra comercial escala, Meta y Apple podrían dominar el mercado occidental, mientras China se enfoca en Asia y otros mercados.

CUAL ES EL IDIOMA OFICIAL DE CHINA ?

El idioma oficial de China es el mandarín estándar, conocido como putonghua.

Es la lengua que se enseña en las escuelas, se utiliza en el gobierno y en los medios de comunicación. Sin embargo, China es increíblemente diversa lingüísticamente y

cuenta con varios dialectos y lenguas regionales, como el cantonés, el wu (hablado en Shanghái), el min (hablado en Fujian y Taiwán) y muchos más.

MILLONES DE HABITANTES EN CHINA.

China es el país más po-



blado del mundo, con una población de aproximadamente 1.410 millones de habitantes según estimaciones recientes. La población china ha crecido enormemente a lo largo de los años, aunque en los últimos tiempos ha mostrado una ligera disminución debido a factores como la baja tasa de natalidad y el envejecimiento de la población.



Senador Estatal
Brian P. STACK

SU VOTO

Marca La Diferencia

La Importancia de Participar en las Elecciones



Estimado/a amigo/a,

A lo largo de mi trayectoria en el gobierno y la política, he visto elecciones decidirse por solo unos pocos votos. Por eso, animo a todos los residentes a participar en el proceso electoral. Votar es un derecho sagrado que debemos valorar.

A medida que nos acercamos a las elecciones primarias del martes 10 de junio para Gobernador, la Asamblea General de Nueva Jersey y el Sheriff del Condado, **le pido que tome un momento para motivar a sus amigos y familiares a votar.**

Además de hacer oír su voz al emitir su voto, la participación electoral es fundamental, ya que los líderes estatales y federales revisan la asistencia a las urnas para determinar cuántos recursos y ayudas recibe **nuestro distrito.** Una alta participación envía un mensaje claro y contundente de que nuestra comunidad está comprometida y unida.

Así como esta elección es crucial para la selección de nuestros líderes, el proceso debe llevarse a cabo con integridad. **Por ello, he solicitado al Fiscal General del Estado de Nueva Jersey que designe observadores electorales. Es fundamental garantizar que cada voto sea contado y que el proceso sea justo y transparente. Debemos enviar un mensaje claro a los líderes políticos de que no se tolerará ningún tipo de fraude.**

Para finalizar, le pido que considere votar por Mikie Sherrill, Gabriel Rodríguez, Larry Wainstein y Jimmy Davis, candidatos que comparten mi compromiso con la importancia de hacer oír nuestras voces.

Atentamente,

Brian P. Stack
Senador Estatal
Celular: (201) 376-1942

EL EQUIPO DE BRIAN STACK



Candidata para Gobernador
Mikie SHERRILL



Re-Elija Asambleísta
Gabriel RODRIGUEZ



Candidato para la Asamblea
Larry WAINSTEIN

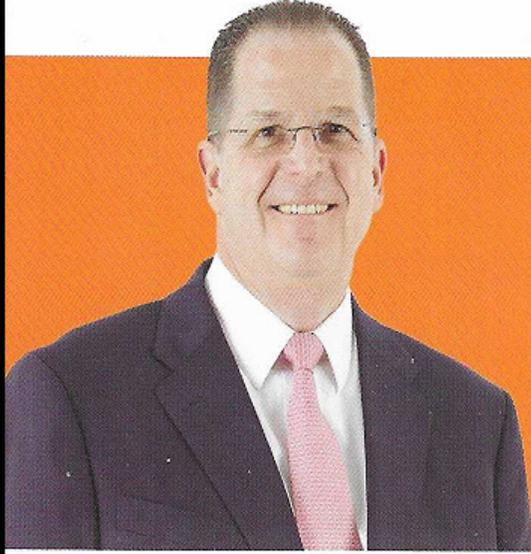


Candidato para Alguacil
Jimmy DAVIS

TU VOTO EN JUNIO 10 PARA EL EQUIPO DE BRIAN STACK !



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!



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.

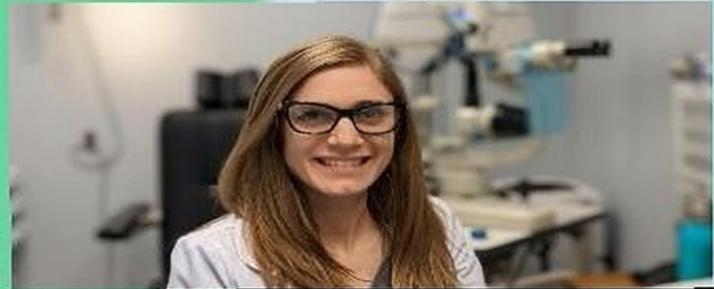
Contact us 

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.