

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

DIMENSION

EDICION DIGITAL - NOVIEMBRE 14 - 2025





El silencio en la casa de don Alberto tenía peso y textura. Era un manto grueso que amortiguaba el tictac del reloj de pared, el único sonido que le hacía compañía. Sus días eran un monótono paisaje de sillón, ventana y cama. La rutina era su única compañera.

Una tarde, mientras la luz del atardecer teñía de naranja el polvo flotante, don Alberto miró el teléfono fijo, un aparato antiguo que era más un relicario que un instrumento de comunicación. Sobre él, una foto descolorida: sus dos hijos, sonrientes, con sus propias familias y vidas a miles de kilómetros de distancia. "Seguro que hoy llaman", se mintió a sí mismo, como hacía cada día.

Con manos temblorosas, decidió tomar la iniciativa. Marcó el número de su hija mayor. La llamada conectó, y por un segundo, su corazón dio un vuelco de esperanza.

—¿Hola? ¡Mamá, no, ese juguete no es para la calle! —escuchó la voz apresurada de su hija, seguida del llanto de un niño—. ¿Aló? ¿Quién es?

—Soy yo, hija, Alberto —dijo, con la voz un poco quebrada.

—¡Ay, papá! ¿Puedo llamarte luego? Estamos en el parque y es

un caos. ¡Diego, suelta eso! —el ruido de fondo era un vendaval de vida que a don Alberto le quedaba muy lejos.

—Sí, sí, no te preocupes. Llámame cuando...

Un clic cortó la frase. La línea murió. El silencio volvió a apoderarse de la habitación, ahora más pesado que antes.

Respiró hondo e intentó con su hijo. Esta vez, la voz fue la de un robot: "El número al que intenta llamar se encuentra fuera del área de cobertura o apagado...".

Una punzada fría se clavó en su pecho. Dejó el auricular en su base con un gesto de derrota final. Sus ojos, empañados, recorrieron la habitación vacía. En cada rincón habitaba un recuerdo: la mesa donde celebraron tantas cenas, el espacio en el sofá donde su esposa Elena solía sentarse a tejer.

Ella se había ido hacía tres años. Y desde entonces, el mundo se había ido encogiendo, dejándolo varado en una isla de soledad.

Caminó lentamente hacia la ventana y apoyó su frente contra el cristal frío. Afuera, la vida continuaba.

Veía a las familias volver a sus casas, las luces encenderse en las ventanas de los vecinos, cada faro anunciando compañía, calor, vida.

Él, en cambio, estaba en la oscuridad. No era solo la tristeza por la ausencia, sino la aterradora sensación de haberse convertido en un fantasma, en un apunte en una agenda que siempre se posponía, en un recuerdo incómodo del que sus seres queridos habían seguido adelante.

Una lágrima caliente recorrió el mapa de arrugas de su mejilla y cayó sobre el alféizar. No la enjugó.

En el profundo y desolador silencio de su casa, era la única prueba de que, en algún lugar dentro de aquel cuerpo cansado, aún seguía vivo.

PARA REFLEXIONAR... Esto es Parte del Mundo en que Vivimos



BRIAN P.STACK

ALCALDE DE UNION CITY Y SENADOR ESTAL, NJ

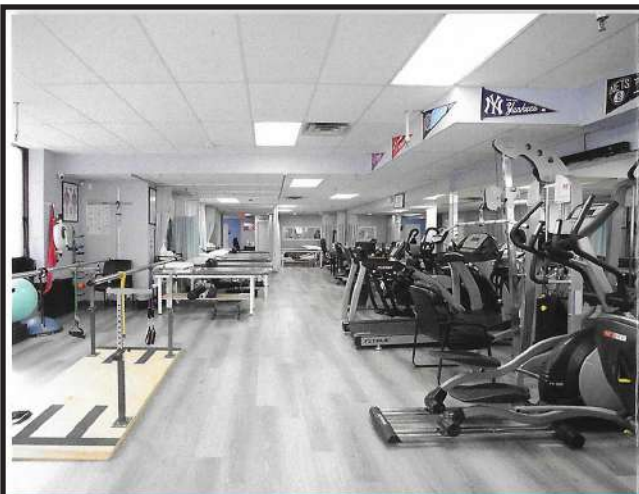
*Los
Intereses
del
Pueblo
son lo
Primero..*

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



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

NO PAGADO CON DINERO DE LOS CONTRIBUYENTES.



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



OFFICE HOURS

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

FREE PARKING LOT AVAILABLE

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



TOTAL CARE
PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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



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



TOTAL CARE PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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



WELCOME TO TOTAL CARE PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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

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

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

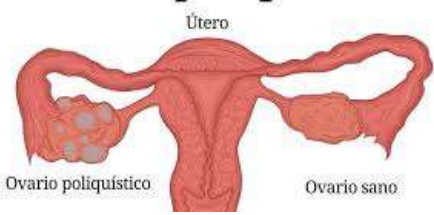
MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

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

HABLAMOS ESPAÑOL

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

Ovario poliquístico



El Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP) es una condición endocrina y metabólica compleja que afecta a muchas mujeres en edad reproductiva.

Qué es el Síndrome de Ovario Poliquístico?

Es un trastorno hormonal y metabólico caracterizado por tres hallazgos principales, aunque no todas las mujeres los presentan los tres:

Hiperandrogenismo: Exceso de hormonas masculinas (andrógenos).

Ovulación irregular o ausente: Lo que se traduce en ciclos menstruales irregulares.

Ovarios poliquísticos (en la ecografía): Presencia de múltiples folículos pequeños (que a menudo se confunden con "quistes") en los ovarios.

Es importante destacar que tener ovarios poliquísticos NO significa tener el síndrome. El diagnóstico requiere cumplir con ciertos criterios específicos.

Síntomas y Signos Más Comunes

Los síntomas pueden variar mucho de una mujer a otra, pero los más frecuentes son:

Ciclos menstruales irregulares: Pe-

riodos muy espaciados (oligomenorrea) o ausentes (amenorrea). Es uno de los signos más característicos.

Exceso de vello (Hirsutismo): Crecimiento de vello grueso y oscuro en zonas donde normalmente los hombres tienen vello (labio superior, barbilla, pecho, abdomen, espalda).

Acné y piel grasa: Especialmente en la edad adulta y resistente a tratamientos comunes.

Alopecia androgenética: Pérdida de cabello similar a la calvicie de patrón masculino.

Aumento de peso u obesidad: Es muy común y dificulta el manejo del SOP. La grasa se acumula típicamente en el abdomen.

Acantosis nigricans: Manchas oscuras y aterciopeladas en pliegues de la piel (cuello, axilas, ingles). Es un signo de resistencia a la insulina.

Dificultad para quedar embarazada (infertilidad): Debido a la falta de ovulación.

Problemas anímicos: Mayor riesgo de ansiedad y depresión.

Alteraciones del sueño: Como la apnea del sueño.

Múltiples folículos en los ovarios: Vistos en una ecografía.

Causas y Fisiopatología

La causa exacta se desconoce, pero se cree que es una combinación de factores genéticos y ambientales. Los dos pilares fisiopatológicos

son:

Resistencia a la Insulina: Es el problema central en la mayoría de los casos. El cuerpo produce insulina, pero las células no responden a ella correctamente. Para compensar, el páncreas produce más insulina (hiperinsulinemia). Este exceso de insulina:

Estimula a los ovarios a producir más andrógenos.

Interfiere con la ovulación normal.

Desequilibrio Hormonal (Hiperandrogenismo): Los niveles elevados de andrógenos (testosterona, androstenediona) son los responsables de síntomas como el hirsutismo, el acné y los problemas de ovulación.

Diagnóstico

No existe una prueba única. El diagnóstico se basa en los Criterios de Rotterdam, que requieren la presencia de al menos DOS de los siguientes tres puntos (y descartar otras causas como problemas de tiroides o de la glándula suprarrenal):

Ovulación irregular o ausente.

Signos clínicos o analíticos de exceso de andrógenos.

Ovarios poliquísticos en la ecografía.

Tratamiento y Manejo

El SOP no tiene cura, pero sus síntomas se pueden controlar eficazmente. El tratamiento es personali-

zado según los síntomas y el deseo de embarazo.

1. Cambios en el Estilo de Vida (La base de todo tratamiento)

Alimentación saludable: Dieta antiinflamatoria, baja en azúcares refinados y carbohidratos simples, y rica en fibra, proteínas y grasas buenas.

Ejercicio físico regular: Ayuda enormemente a mejorar la sensibilidad a la insulina y a controlar el peso.

Se recomienda una combinación de cardio y ejercicios de fuerza.

Manejo del estrés y sueño de calidad.

2. Medicamentos para Regular la Menstruación y el Androgenismo

Anticonceptivos hormonales (píldora, parche, anillo): Muy efectivos para regular el ciclo, reducir el acné y el exceso de vello.

Antiandrógenos: Como la espirolactona, para bloquear los efectos de las hormonas masculinas.

3 Medicamentos para la Resistencia a la Insulina

Metformina: Es el más usado. Ayuda a disminuir los niveles de insulina, lo que puede ayudar a regular los ciclos, facilitar la pérdida de peso y reducir el riesgo de diabetes tipo 2.

Si sospechas que puedes tener SOP, es fundamental que acudas a un médico para un diagnóstico y tratamiento adecuados.

SUGARMAN'S DRUG STORE

Taking care of your health over 100 years

OUR SERVICES

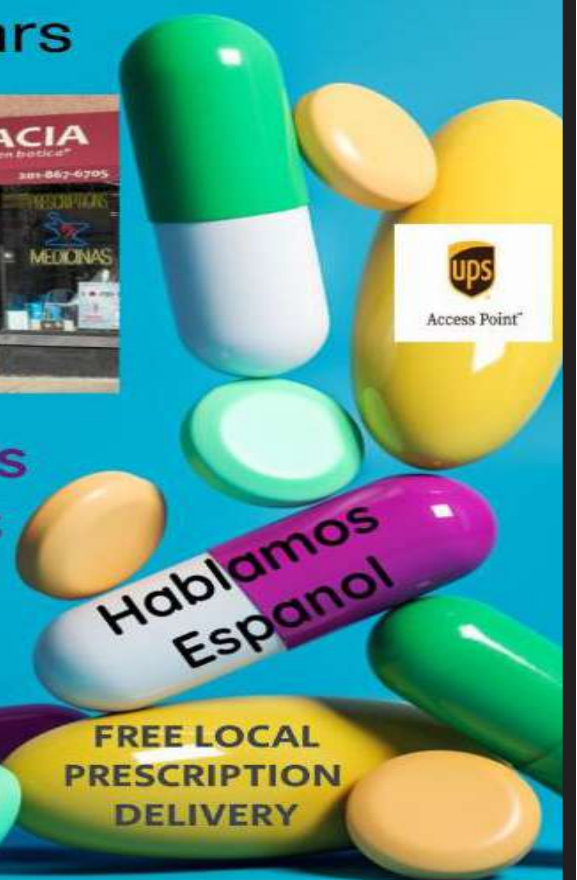
- ONE ON ONE PERSONAL SERVICE WITH OUR PHARMACISTS
- PRESCRIPTIONS READY IN MINUTES
- FREE BLOOD PRESSURE CHECK
- MOST INSURANCES ACCEPTED

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

Sugarman's Drug Store
Taking care of your health over 100 years



 **(201) 553 - 1636**



JOYERIA FRANKLIN

**4210 Bergenline Ave
Union City, NJ 07087**

HORARIO

**L-S 10:00 am - 7:00 pm
D 11:00 am - 6:00 pm**



PUEDES IMAGINAR COMO SERAN LOS SERES HUMANOS EN EL AÑO 3,000 ?



Imaginar a la humanidad en el año 3000 es un ejercicio fascinante que combina extrapolaración científica, tendencias actuales y un toque de ciencia ficción.

1. Cambios Físicos y Biológicos: La Evolución Dirigida

La evolución natural es lenta, pero la tecnología la está acelerando drásticamente. Es probable que veamos una "evolución dirigida" a través de la ingeniería genética y la integración tecnológica.

Cuerpos Adaptados a Entornos Extremos: Si la humanidad colo-

niza otros planetas, la selección genética y la modificación corporal serán necesarias.

Colonizadores de Marte: Podrían ser más bajos y robustos, con una densidad ósea mayor para combatir la menor gravedad. Su piel podría tener un tono anaranjado o rojizo para protegerse de la radiación, o incluso incorporar melanina modificada.

Características Faciales y Corporales:

Ojos más grandes: Para captar más luz en entornos con poca iluminación o en naves espaciales.

Piel más pigmentada o adaptable:

Debido a la mayor radiación UV o para regular la temperatura.

Pérdida de características "innecesarias": El vello corporal podría reducirse aún más. Las muelas del juicio serán un recuerdo del pasado.

Inmunidad Mejorada: La ingeniería genética habrá erradicado la mayoría de las enfermedades hereditarias y fortalecido nuestro sistema inmunológico contra virus y bacterias.

La línea entre humano y máquina se habrá difuminado por completo.

No Llevaremos Tecnología, Seremos Tecnología.

Interfaces Cerebro-Computadora (BCI): Tendremos implantes neurales que nos permitirán acceder a Internet, comunicarnos por telepatía digital y aprender habilidades en segundos, simplemente "descargándolas".

Órganos y Extremidades Bioimpresas o Robóticas: Cualquier órgano dañado podrá ser reemplazado por uno de repuesto, personalizado y sin riesgo de rechazo.

Las extremidades prostéticas serán más fuertes, rápidas y sensibles que las biológicas.

Realidad Aumentada Permanente: Nuestros ojos (naturales o artificiales) proyectarán información en tiempo real sobre el mundo que nos rodea. Veremos los nombres de las personas al conocerlas, traduciremos idiomas al instante y recibiremos datos sobre cualquier objeto que miremos.

Una Sola Cultura Global: Las barreras lingüísticas y culturales habrán caído. Probablemente exista

un idioma global (una evolución del inglés o una lengua construida) junto a los idiomas locales preservados por tradición.

Familia y Reproducción: La reproducción podría estar completamente separada del acto sexual

Los bebés podrían ser diseñados genéticamente en laboratorios para optimizar su salud, inteligencia y aptitudes. Los conceptos de familia serán mucho más diversos y fluidos.

Identidad y Privacidad: Si tus pensamientos están conectados a una red, ¿dónde termina tu "yo" y empieza la colectividad? ¿Será posible la privacidad mental?

El Peligro de la Estasis: En un mundo de comodidad absoluta, ¿la humanidad perderá su impulso de superación, su curiosidad y su resiliencia? Podríamos volvernos una especie cómoda pero estancada.

Inteligencias No Humanas: Es casi seguro que para el año 3000 habremos creado Inteligencias Artificiales Generales (AGI) que serán miles de veces más inteligentes que nosotros. La relación con estas entidades definirá nuestro futuro: ¿serán nuestros socios, nuestros dioses o nuestros amos?

MetroBix
3904 BERGENLINE AVE,
UNION CITY,
NJ 07087

Diverse Solutions
3916 BERGENLINE AVE,
UNION CITY,
NJ 07087

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

NOTARIO PUBLICO

¡LLAMANOS!

201 751-5454 / 551 323-2599 / 551 799-1117 / 551 375-6407 / 201-770-7813 / 201 770-7885 / 973 272-7962 / 201 982-6196

<ul style="list-style-type: none"> RESIDENCIA RENOVACIONES SOLICITUD DE CIUDADANÍA FORMULARIOS DE INMIGRACIÓN PERMISO DE VIAJE PARA MENORES SOLICITUD DE RENOVACION DE DOCUMENTOS DE INMIGRACIÓN ASILO - TPS Y TODO TIPO DE APLICACION MIGRATORIA 	<p>TRABAJAMOS CON ABOGADOS</p> <p>CON MAS DE 25 AÑOS</p> <p>DE EXPERIENCIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> TAXES ITIN NUMERO CONTABILIDAD TRADUCCIONES BIENES RAÍCES SEGUROS MÉDICOS 	<ul style="list-style-type: none"> SEGUROS DE VIDA NOTARIO PÚBLICO SEGUROS DE CARRO REGISTRO DE EMPRESAS REPARACIÓN DE CRÉDITO ENVÍOS DE DINERO 	<ul style="list-style-type: none"> CUPONES DE COMIDA PREPARACION DE CARTAS PAGO DE FACTURAS MONEY ORDERS PAQUETERÍA SERVICIOS DE IMPRENTA Y MUCHO MÁS
--	---	--	---	--

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

ADVERTENCIA FINAL

RECOGE LOS DESPERDICIOS DE TU PERRO

COURT I.D.	PREFIX	COMPLAINT NUMBER	Union City Municipal Court 3715 Palisade Avenue Union City, NJ 07087
0910	SC		

The State of New Jersey
vs.

(Please Print)
Defendant's Name: First Initial Last

Address City

State Zip Code Telephone Check if cell phone ☐

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

Email Address Ethnicity Race

Driver's License # State Exp. Date

STATE OF NEW JERSEY
COUNTY OF HUDSON

Complaining Witness: (Name)
of (Identify Dept./Agency Represented) (Badge No.)
Residing at
by certification or on oath, says that to the best of their knowledge or information and belief, the named defendant on or about the Month Day Year Time
in UNION CITY County of HUDSON, N.J.,
did commit the following offense:
(DESCRIPTION OF OFFENSE)
in violation of (one charge only) (Statute, Regulation or Ordinance Number)
(LOCATION OF OFFENSE) (CODE) Describe Location

OATH: Subscribed and sworn to before me this day of yr. CERTIFICATION: I certify that the foregoing statements made by me are true. I am aware that if any of the foregoing statements made by me are willfully false, I am subject to punishment.

(Signature of Complaining Witness) OR (Date)
(Signature of Person Administering Oath) (Signature of Complaining Witness)

PROBABLE CAUSE DETERMINATION FOR ISSUANCE OF PROCESS:
COURT USE ONLY LAW/COE ENFORCEMENT USE ONLY

Probable cause is found for the issuance of this Complaint/Summons ☐ The complaining witness is a law enforcement officer or a code enforcement officer with territorial and subject matter jurisdiction and a judicial probable cause determination is not required prior to the issuance of this Complaint/Summons.

(Signature of Judicial Officer) (Signature of Judge)

YOU ARE HEREBY SUMMONED TO APPEAR
before this court to answer this complaint. If you fail to appear on the date and at the time stated, a financial sanction may be imposed, a warrant may be issued for your arrest, or both.

NOTICE TO APPEAR

COURT APPEARANCE REQUIRED COURT DATE Month Day Year Time : AM PM

(Date Summons Issued) (Signature of Person Issuing Summons)
Defendant's Hard Copy - Yellow SF (July, 2021)

Estimados dueños de perros y residentes,

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

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

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

Tenga en cuenta que no se emitirán más advertencias.

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

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

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

Atentamente,

Brian

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

¡NO HABRÁ MÁS AVISOS! ¡SE EMITIRÁN CITACIONES!

EL RIO CAÑO, EL RIO DE LOS 5 COLORES Y SUS CURIOSIDADES

Estamos hablando de dos de los ríos más bellos y fascinantes de Colombia, pero a menudo se confunden. Vamos a aclararlo y a explorar sus maravillas.

El Río Caño Cristales es el Famoso "Río de los 5 Colores".

El Río Cristal es un río diferente, a veces llamado el "Río de los 7 Colores" en la región del Meta.

Para evitar confusiones, hablaremos de el más famoso y espectacular: El Río Caño Cristales, al que la mayoría se refiere con estos apodos poéticos.

Caño Cristales: El "Río de los 5 Colores" o "El Arcoíris que se Derritió"

Ubicación: Está ubicado en la Sierra de la Macarena, en el departamento del Meta, Colombia.

Por qué es de Colores? La Magia No es el Agua

La increíble paleta de colores no se debe a piedras pintadas ni a contaminación, sino a una planta acuática endémica de este lugar:

La Macarenia clavigera: Esta planta (de la familia Podostemaceae) es la verdadera protagonista. Según la época del año, el nivel del agua y la exposición al sol, esta planta adquiere diferentes colores:

Rojo / Rosado Fuerte: Es el color más característico, resultado de la exposición directa al sol.

Verde: Por la sombra y la clorofila.

Amarillo / Naranja: Por la presencia de un pigmento llamado luteína.

Azul / Negro: Reflejo de las rocas y



el cielo en el agua cristalina.

Blanco: De la arena y las rocas erosionadas del lecho.

Curiosidades y Datos Fascinantes

1. Una ventana de tiempo muy específica

No siempre se puede ver el espectáculo de colores. La "temporada" es corta:

Época de Color: Entre junio y noviembre, aproximadamente.

Por qué? Necesita condiciones hidrológicas perfectas: suficiente lluvia para que la planta crezca, pero no tanta que el nivel del agua la cubra y no le dé el sol.

2. Aguas de una pureza excepcional
El agua de Caño Cristales es tan pura y pobre en nutrientes que casi no hay otros tipos de algas o plancton. Esto, sumado a la falta de sedimentos, permite ver el fondo con total claridad. Además, esta falta de nutrientes hace que no haya peces de tamaño significativo en la mayor parte del río.

3. Es más Antiguo que los Andes

La Sierra de la Macarena, donde se encuentra el río, es una de las formaciones geológicas más antiguas de Colombia, incluso más antigua que la Cordillera de los Andes. Esto le da un carácter único y aislado, lo

que ha permitido el desarrollo de especies endémicas como la Macarenia clavigera.

4. Zona de conflicto convertida en destino ecoturístico.

Durante décadas, la Sierra de la Macarena fue una zona de conflicto armado y de difícil acceso. Hoy, es un Parque Nacional Natural protegido, y el turismo es controlado y guiado para preservar su frágil ecosistema. Es un ejemplo de cómo la conservación y el turismo responsable pueden traer paz y desarrollo.

5. No se puede usar protector solar o repelente

Para preservar la pureza del agua y no dañar la Macarenia clavigera, está estrictamente prohibido sumergirse en el río con protectores solares, repelentes de insectos o

cualquier crema en la piel. Los baños son permitidos en zonas específicas, pero solo con la piel limpia.

6. Formaciones rocosas escultóricas
El río no solo es color, también es forma. Su lecho está tallado con pozas redondas naturales llamadas "marmitas de gigante" y cascadas de una belleza surrealista, como El Tapete o Los Cuarzos.

Un "Río de los 7 Colores" Diferente: El Río Cristal

Para completar la información, el Río Cristal (también en el Meta, pero en el municipio de Puerto López) es otro río de aguas cristalinas con fondos de arena blanca y matices verdes y azules. Es hermoso, pero su coloración es diferente y menos variada que la de Caño Cristales. Cuando la gente habla del "Río de los 7 Colores", a veces se refiere a este, pero Caño Cristales es el verdadero fenómeno cromático.

En resumen, Caño Cristales no es solo un río bonito; es un milagro ecológico, un laboratorio vivo de evolución y un símbolo de la biodiversidad y la resiliencia de Colombia. Es un lugar que demuestra que la naturaleza, en sus condiciones más específicas y frágiles, puede crear las obras de arte más impresionantes.



Mister Elote

TACOS
ALPASTOR- PORK
CARNE ASADA
BEEF

CEMITAS
Y
QUESADILLAS

201-453-3681

4209 Hudson Ave. Union City NJ 07087

Fancy Fish

4508 Bergenline Ave.
Union City, NJ 07087

201-453-3982

Abierto 7 Dias - Open 7 Days

UNA RATA TOPO DESNUDA NO SIENTE LAS QUEMADURAS DEL ACIDO

Es uno de los superpoderes de la rata topo desnuda (*Heterocephalus glaber*).

Es un dato asombroso que parece de ciencia ficción, pero es completamente real.

Por qué no Siente el Dolor del Acido?

La clave no está en su piel (que es rugosa y casi sin pelo), sino en su sistema nervioso y su genética.

Falta de Sustancia P:

La Sustancia P es un neuropéptido fundamental para transmitir las señales de dolor químico (como el de las quemaduras por ácido) y de calor al cerebro. Los cerebros de las ratas topo desnudas están "cableados" para sentir el dolor, pero les falta este "mensajero" clave para ese tipo específico de dolor.

Insensibilidad al Ácido:

Cuando los científicos aplican ácido en sus patas, no reaccionan ni se retiran. Su cerebro simplemente no recibe la señal de que están siendo quemados por un ácido.

Diferentes tipos de dolor:

Es importante destacar que sí sienten otros tipos de dolor, como los pinchazos o los cortes (dolor mecánico). Su insensibilidad es muy específica para el dolor provocado por estímulos ácidos y también son notablemente insensibles al dolor por calor.

Más Superpoderes de la Rata Topo Desnuda.

Este animal es un cúmulo de rarezas biológicas. No sentir el dolor del ácido es solo la punta del iceberg:

1. Son (casi) inmunes al cáncer

Es extremadamente raro que desarrollen tumores. Tienen un mecanismo único llamado "Hialuronano de Alto Peso Molecular" (HMW-HA), una sustancia pegajosa en el espacio entre sus células que actúa como un escudo antitumoral, impidiendo que las células se dividan de forma descontrolada.

2. Viven muchísimo tiempo,

Un roedor de su tamaño (como un ratón) vive como máximo 2-3 años.

La rata topo desnuda puede vivir más de 30 años! Son los roedores más longevos que se conocen.

3. No envejecen como otros mamíferos,

Mantienen una salud excelente du



DATOS CURIOSOS DE LA RATA TOPO DESNUDA

rante casi toda su vida. Su riesgo de morir no aumenta con la edad como lo hace en humanos y otros animales (un fenómeno conocido como "senescencia insignificante").

4. Pueden sobrevivir sin oxígeno

Pueden sobrevivir hasta 18 minutos sin oxígeno entrando en un estado similar a la hibernación. En ambientes con poco oxígeno, cambian su metabolismo para fermentar la fructosa (como lo hacen las plantas), en lugar de usar glucosa, lo que les permite sobrevivir.

5. Son insectos sociales (pero mamíferos)

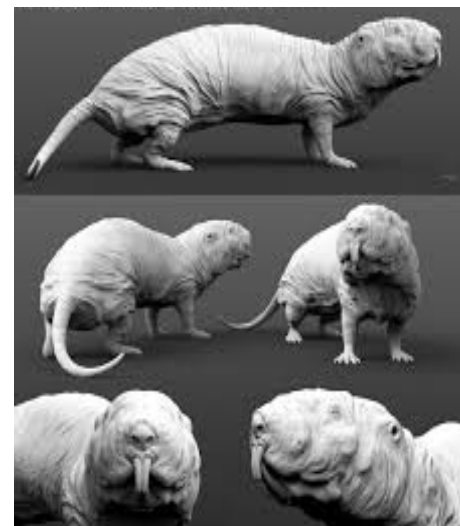
Tienen una estructura social similar a la de las hormigas o las abejas:

Una Reina: Es la única hembra

que se reproduce.

Machos Reproductores: Unos pocos machos privilegiados.

Obreros y Soldados: El resto de la colonia, que no se reproduce y se dedica a trabajar, cavar túneles y defender la colonia.



En resumen, la rata topo desnuda es uno de los animales más extraordinarios que existen. Los científicos la estudian intensamente con la esperanza de que sus secretos puedan llevar a avances en la lucha contra el cáncer, el dolor crónico y el envejecimiento humano.



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

BUSCA NUESTRO
CANAL EN YOUTUBE



**ANDRES KANTON
OPINA**

Dr. Homer L. Nelson
USCIS Civil Surgeon

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

Clinic Service Hours
Lunes - Sábado | 9am - 2pm
(Monday - Saturday)

Lunes y Viernes | 5pm - 8pm
(Monday & Friday)

3300 Hudson Ave, Floor 2
Union City, NJ 07087





TODO EN COMPUTADORAS

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

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

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

Windows hp DELL TOSHIBA intel AMD intel Apple
SONY VAIO acer Gateway ASUS

IPC Certified Technician

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

PHONE 201-926-9775

GARANTIA
100% SATISFACCION GARANTIZADA

TÉCNICOS CERTIFICADOS





HACEMOS REALIDAD EL
EVENTO DE TUS
SUEÑOS

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

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES






NORTH BERGEN/NEW JERSEY

NO TIENES UN
ESTATUS LEGAL

Necesitas un plan Medico?


Te podemos ayudar
Planes desde \$20.75
Mensual

Telemedicina/Repatriación y mas
LLAMENOS O VISITENOS

Tel 201-751-5454


www.QuieroSeguro.com


3916 Bergenline Ave, Union City NJ 07087



Read
Diverse
Books

FOLLOW US:
@bookhavenbooks





Book Haven
BOOKS

AMPLIFYING DIVERSE STORIES
Latina Owned Online Bookstore

WWW.BOOKHAVENBOOKS.COM

LA MEJOR ALTERNATIVA SIN CIRUGÍA PARA DISCOS HERNIADOS Y DESPLAZADOS

¿CANSADO DE VIVIR CON DOLOR?

Si sufres de dolor de espalda baja o dolor de cuello y le han dicho que debe simplemente aprender a vivir con el dolor, o que las inyecciones o cirugía son su única opción, ¡tenemos la solución: el Tratamiento de Descompresión de los Discos!

ESPECIAL PARA NUEVOS PACIENTES

INCLUDE

- Examen quiropráctico completo
- 2 radiografías en el consultorio
- Revisión detallada de los hallazgos en las radiografías
- Revisión experta de los resultados de su resonancia magnética (MRI)
- Opciones de tratamiento

*Solo para pacientes nuevos, límite de una oferta por paciente. No válida con otras promociones ni para servicios previos. Sin valor en efectivo. Oferta por tiempo limitado: del 1 de octubre al 31 de enero de 2026.

VIVA LA EXPERIENCIA
THE DRX9000™



SOLO
\$149

Dr. Alex Hernandez
Chiropractic
Physician

¡LLÁMENOS HOY!
551-550-7598
www.123yourhealth.com



YOUR BEST NON-SURGICAL SOLUTION FOR DISC HERNIATIONS & BULGES

**EXPERIENCE THE
THE DRX9000™
COMBINATION SYSTEM**



ONLY
\$149

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

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

NEW PATIENT SPECIAL

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

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

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

info@123yourhealth.com
8500 Kennedy Blvd W, 2nd Floor
North Bergen, NJ 07067





La respuesta no es tan simple como un solo país, porque hay que diferenciar entre el consumo total y el consumo por persona (per cápita).

Qué País Consume Más Arroz en el Mundo?

1. Consumo Total (Volumen absoluto):

En este ranking, gana el país con la población más grande del mundo. **China:** Es el mayor consumidor de arroz en términos de volumen total, con más de 150 millones de toneladas anuales.

2. Consumo Per Cápita (Por persona):

Aquí, los países más pequeños, donde el arroz es la base absoluta de la alimentación, toman la delantera. **Bangladesh:** Es el líder mundial, con un consumo promedio de más de 260 kg por persona al año. **Vietnam:** Muy cerca, con unos 190 kg por persona al año. **Myanmar, Laos, Camboya, Indonesia y Filipinas:** Todos estos países tienen consumos per cápita muy altos, generalmente por encima de los 150 kg por persona anuales.

China consume más arroz en total. Bangladesh es donde cada persona come más arroz individualmente.

Curiosidades sobre el Arroz

El arroz es un cereal lleno de historia y datos sorprendentes.

1. El 50% del Mundo

Depende del Arroz

Más de 3.500 millones de personas (casi la mitad de la población mundial) tienen al arroz como su alimento básico principal. Es la fuente de calorías más importante del mundo.

2. Hay más de 40,000 Variedades

No todo es arroz blanco. Existe una increíble diversidad:

Por grano: Largo, medio o corto. Por aroma y color: Arroz Basmati, Tailandés jazmín, arroz negro (venere), arroz rojo y el arroz integral. Arroz "pegajoso" o glutinoso: Muy usado en la cocina del sudeste asiático y postres, que no contiene gluten, sino un tipo diferente de almidón.

3. El "Arroz Dorado" y la lucha contra la ceguera.

El Arroz Dorado es una variedad genéticamente modificada para producir betacaroteno (precursor de la Vitamina A). Fue desarrollado para combatir la deficiencia de esta vitamina, que causa ceguera y muerte en millones de niños en países pobres donde el arroz es el alimento principal. Es un tema de gran debate entre ciencia, ecología y política.

4. El mito de los granos de arroz y el ajedrez:

Una leyenda india cuenta que un rey quiso recompensar al inventor del ajedrez.

El hombre pidió: "1 grano de arroz por la primera casilla, 2 por la segunda, 4 por la tercera, 8 por la cuarta..." (duplicando cada vez). El rey aceptó sin pensar... ¡y la cantidad final de arroz era astronómica, mayor que todo el arroz del reino! Esta historia ilustra el crecimiento exponencial.

5. El arroz no crece en el agua (exactamente)

Los famosos arrozales inundados no son porque la planta necesite tanta agua para vivir, sino como un método de control de malas hierbas y plagas. La mayoría de las malas hierbas no pueden crecer bajo el agua, lo que le da al arroz una ventaja competitiva.

6. El sake es "vino" de arroz

Aunque a menudo se le llama "vino de arroz", el sake japonés se elabora mediante un proceso más similar a la cerveza. El almidón del arroz se convierte en azúcares (mediante un hongo llamado "koji") que luego son fermentados en alcohol.

7. El origen está en China, hace miles de años

Se cree que el arroz se domesticó por primera vez en el valle del río Yangtsé, en China, hace unos 8,000 a 13,500 años. Desde allí, se extendió por toda Asia y luego al resto del mundo.

8. Un símbolo de prosperidad y vida

En muchas culturas, tirar arroz a los novios simboliza el deseo de prosperidad y fertilidad.

También es común en algunas tradiciones dar la bienvenida a alguien con arroz y sal, representando los elementos esenciales de la vida.

9. Por qué se lava el arroz?

Lavar el arroz antes de cocinarlo sirve para:

Eliminar el almidón superficial

(para que quede más suelto, menos pegajoso).

Quitar impurezas y polvo.

Sin embargo, en países como Japón, a menudo no se lava el arroz de alta calidad para sushi para preservar sus nutrientes y sabor.

10. El Arroz más Caro del Mundo.



El de Japón o el arroz negro (como el "Venere" italiano o el "Forbidden Rice" chino) se encuentran entre las variedades más exclusivas y caras. Su precio se debe a su sabor, textura única y propiedades nutricionales.

Gabriel Rohaidy Medicare Plans
 Licensed Agent
 Se Habla Español
 4114 Bergenline Ave
 Union City NJ 07087
 rohaidyg@yahoo.com
 201 725-2214

MEDICARE PLANS

United Healthcare Aetna
 Clover Horizon





DELMONACO 
ADVERTISEMENT, LLC

"Your dream in communication"

DELMONACO 
ADVERTISEMENT, LLC

Services:

Printing - Jingles - Billboard Truck

Contact us Right now!

(201)9273819

Angelo Del Mónaco, Director

delmonacoadvertisement@aol.com

POR QUE SEMBRAR GIRASOLES EN AREAS CONTAMINADAS POR RADIACION NUCLEAR.

Para ayudar a contrarrestar el impacto radiactivo de la catástrofe de la planta nuclear de Fukushima, el monje budista Koyu Abe empezó a plantar semillas de girasol: Estas plantas tendrían la capacidad de absorber y retener radiaciones.

Los girasoles se han convertido en una herramienta sorprendente en la remediación ambiental de zonas contaminadas por radiación nuclear.

La Fitoextracción o Fitorremediación

Mecanismo Científico: Absorción por raíces: Los girasoles absorben metales pesados y radioisótopos del suelo

Translocación: Mueven los contaminantes desde raíces hasta tallos y hojas

Acumulación: Concentran los contaminantes en su biomasa

Ventajas Clave:

Eficiencia Comprobada:

Absorben cesio-137 y estroncio-90 (principales contaminantes nucleares). Pueden eliminar hasta 95% de contaminantes en 24 horas en agua. Sistema radicular extenso que ex



GIRASOLES CONTRA LA RADIOACTIVIDAD

plora grandes volúmenes de suelo

Bajo Costo:

50-80% más económico que métodos tradicionales de remediación

No requiere maquinaria pesada ni energía adicional

Mantenimiento Mínimo

Casos de Estudio Reales

Chernobyl (Ucrania, 1994-presente): Resultados:

- Reducción significativa de cesio-137 en suelos
- Disminución de estroncio-90 en aguas subterráneas
- Creación de "jardines radiactivos" para investigación

Fukushima (Japón, 2011-Presente):

Proyecto "Sunflower for Relief"

Siembra masiva en zonas de evacuación Resultados prometedores

en primeras evaluaciones.

Mecanismos Específicos para Radiación.

Para Aguas Contaminadas:

Sistema de raíces filtra radioisótopos. Absorción directa a través de rizofiltración

Efectivo para cesio, uranio y estroncio.

Para Suelos Contaminados:

Profundidad radicular de hasta 3 metros. Alta tolerancia a metales pesados. Biomasa aérea fácil de cosechar y disponer

Por Qué Girasoles Específicamente

Características Ideales:

Crecimiento rápido: 90-120 días hasta madurez

Alta biomasa: Gran capacidad de acumulación

Sistema radicular profundo: Accede a contaminantes profundos.

Resistencia natural: Tolera condiciones adversas

Fácil manejo: Cosecha mecanizada simple. Proceso Completo de Remediación.

Fases:

Siembra masiva en zona contaminada. Crecimiento y absorción (2-3 meses). Cosecha y disposición de biomasa contaminada.

Repetición del ciclo hasta niveles seguros.

Disposición Final:

Incineración controlada: Reduce volumen 90%. Almacenamiento geológico: Cenizas en contenedores especiales.

Vitrificación: Conversión a vidrio estable Beneficios Adicionales

Recuperación del Ecosistema:

Control de erosión del suelo.

Mejora de la estructura del suelo

Hábitat para polinizadores. Recuperación paisajística. Impacto Psicosocial:

Símbolo de esperanza y renovación Participación comunitaria en limp

pieza. Terapia horticultural para afectados. Mensaje positivo de recuperación. Limitaciones y Consideraciones

No es Solución Mágica:

Proceso lento (años). No elimina 100% de contaminación

Requiere disposición final segura de biomasa. Efectividad variable según tipo de suelo y clima

Riesgos:

Posible entrada en cadena alimentaria si no se maneja bien.

Dispersión de contaminantes si no se cosecha a tiempo. Necesidad de monitoreo constante.

Investigación Actual y Futuro

Mejoras en Desarrollo:

Girasoles transgénicos: Mayor eficiencia de absorción. Hongos micorrízicos: Asociaciones simbióticas para mejor remediación.

Nanopartículas: Mejora de la captación de radioisótopos

Selección genética: Variedades específicas para diferentes contaminantes

Los girasoles representan una solución natural, económica y simbólicamente poderosa para la recuperación de zonas afectadas por accidentes nucleares, combinando efectividad científica con un mensaje de esperanza y renacimiento.

CURIOSIDADES DE LOS GIRASOLES

Siguen al sol (pero solo de jóvenes)

Heliotropismo: La curiosidad más famosa. Los girasoles jóvenes giran sus capullos para seguir el trayecto del sol de este a oeste durante el día.

Por la noche, se reorientan hacia el este para esperar el amanecer.

Por qué lo hacen? Este movimiento optimiza la captación de luz solar, lo cual es crucial para su rápido crecimiento.

Se vuelven estáticos: Una vez que maduran y la flor se abre completamente, el tallo se endurece y la flor se queda permanentemente orientada hacia el este.

No es una sola flor, es un miles

La cabeza de un girasol no es una flor única, sino una inflorescencia compuesta por miles de florecillas diminutas.

Flores del disco: Las que forman el centro oscuro (que a menudo se vuelve marrón). Cada una de estas florecillas producirá una semilla.

Flores de los pétalos: Las "flores de rayos" son las grandes y amarillas que rodean el borde. Su función principal es atraer a los polinizadores.

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

POR QUE LA IGLESIA CATOLICA PERSIGUIO A GALILEO



El caso de Galileo Galilei es uno de los episodios más emblemáticos y complejos del conflicto entre ciencia y religión. La persecución de la Iglesia Católica hacia Galileo no fue un simple acto de irracionalidad, sino el resultado de una colisión entre una nueva cosmovisión científica, la interpretación literal de la Biblia y un delicado contexto político y teológico.

Aquí Están las Razones Principales, Desglosadas:

1. El Heliocentrismo vs. El Geocentrismo Bíblico y Aristotélico

La Teoría de Galileo: Galileo defendió y aportó pruebas observacionales (con su telescopio) a favor del modelo heliocéntrico de Nicolás Copérnico, que afirmaba que el Sol

está en el centro del universo y la Tierra gira alrededor de él.

La Doctrina Prevaliente: La visión aceptada, respaldada por la Iglesia, era el modelo geocéntrico de Aristóteles y Ptolomeo, donde la Tierra era el centro inmóvil del universo. Esta visión no solo era científica, sino que se había entrelazado con la interpretación teológica de las Sagradas Escrituras.

2. El Conflicto con una Interpretación Literal de la Biblia

Varios pasajes de la Biblia, interpretados de manera literal, parecían afirmar que la Tierra era estable e inmóvil y que el Sol se movía. Los ejemplos más citados fueron:

Salmo 104:5: "Él fundó la tierra sobre sus bases; no será jamás removida."

Josué 10:12-13: "Entonces Josué habló a Jehová... 'Sol, detente en Gabaón; y tú, Luna, en el valle de Ajalón'. Y el sol se detuvo y la luna se paró... Y el sol se paró en medio del cielo, y no se apresuró a ponerse casi un día entero."

Para los teólogos de la época, si la Biblia decía que el Sol se detuvo, era porque se movía alrededor de la

Tierra. El modelo de Galileo contradecía esta lectura literal.

3. El Error Táctico de Galileo: Entrar en el Campo de la Teología

Galileo era un científico brillante, pero cometió un error estratégico crucial. En lugar de mantenerse en el terreno de la observación y las matemáticas, entró en el campo de la interpretación bíblica.

En su famosa "Carta a la Gran Duquesa Cristina" (1615), argumentó que la Biblia debía ser interpretada a la luz de los nuevos conocimientos científicos, ya que estaba escrita en un lenguaje para gente común, no como un tratado de astronomía.

Si la ciencia demostraba que el heliocentrismo era cierto, entonces los pasajes bíblicos debían ser reinterpretados en sentido metafórico.

Para la Iglesia, esto era inaceptable. Un laico estaba desafiando la autoridad de los teólogos para interpretar las Escrituras, lo que se consideraba una amenaza directa a su autoridad doctrinal.

4. El Contexto Político: La Contrarreforma

El juicio a Galileo ocurrió en plena Contrarreforma, la respuesta de la Iglesia Católica a la Reforma Protestante. En este clima de extrema defensa de la ortodoxia y de lucha contra cualquier disidencia, la Iglesia era extremadamente sensible a cualquier desafío a su autoridad. La idea de que un individuo pudiera reinterpretar la Biblia basándose en su propia razón (y no en la tradición de la Iglesia) sonaba peligrosamente similar a las posturas protestantes.

La Cronología del Conflicto

1616: La Inquisición declara la teoría heliocéntrica como "falsa y contraria a las Sagradas Escrituras". El libro de Copérnico es suspendido ("hasta que se enmiende"). Galileo es amonestado formalmente y se le advierte que no enseñe ni defienda el heliocentrismo.

1632: Galileo publica su obra maestra, "Diálogo sobre los dos máximos sistemas del mundo". Aunque obtuvo un permiso oficial (con condiciones), el libro era una defensa abierta y brillante del heliocentrismo, ridiculizando la postura geocéntrica. Presentaba a un personaje llamado "Simplicio" (que sonaba a "simple"), que defendía las ideas



del Papa Urbano VIII, lo que enfureció a su antiguo aliado.

1633: El Juicio. Galileo es llevado ante la Inquisición por "sospecha grave de herejía" por violar la advertencia de 1616. Bajo la amenaza de tortura, se vio forzado a abjurar (retractarse) de sus creencias.

La Condena: Fue condenado a arresto domiciliario de por vida, y su "Diálogo" fue incluido en el Índice de Libros Prohibidos.

La Frase que Probablemente Nunca Dijo:

"Y sin embargo, se mueve" (Eppur si muove)

La famosa frase que Galileo supuestamente murmuró tras su abjuración es casi con certeza un mito posterior, creado para reforzar la imagen del científico como un mártir de la verdad frente a la intolerancia. No hay ningún registro histórico que la avale.

Conclusión y Reconocimiento Posterior

La Iglesia Católica no persiguió a Galileo por ser científico, sino porque su teoría, al desafiar una interpretación bíblica establecida, fue percibida como un ataque a su autoridad doctrinal y una amenaza a la estabilidad religiosa en un momento muy delicado. Fue un conflicto de autoridad, no simplemente de fe versus razón.

Reconocimiento Póstumo:

En 1734, el Papa Benedicto XIV permitió la publicación de obras que trataran el heliocentrismo como realidad.

En 1992, el Papa Juan Pablo II reconoció oficialmente los errores cometidos por los tribunales eclesiásticos en el caso de Galileo, admitiendo que los teólogos de la época se habían equivocado al no distinguir entre la fe y su interpretación del mundo físico.

El caso de Galileo sigue siendo una poderosa lección sobre los peligros de mezclar dogmas de fe con la investigación científica y la importancia de la libertad de pensamiento.

Jflrenovations LLC.

DISEÑADOR DE INTERIORES Y EXTERIORES

Electricidad, Plomería, Instalaciones de Accesorios Electricos en General

Telefono: 787-530-3285



**AREAS DE
NJ & NY**

RECETAS DE COCTELES PARA THANKSGIVING

Un buen cóctel puede hacer aún más especial la cena de Thanksgiving. Aquí te presento recetas con diferentes perfiles de sabor, desde lo tradicional hasta lo tropical:

Ingredientes:

- * 2 oz (60 ml) de whisky de canela o bourbon
- * 1 oz (30 ml) de licor de manzana
- * 2 oz (60 ml) de sidra de manzana
- * ½ oz (15 ml) de jugo de limón*
- * 2 cdas de puré de manzana asada
- * Jarabe de arce al gusto
- * Canela en polvo para decorar

Preparación:

En una coctelera, mezclar el puré de manzana con el jugo de limón. Añadir hielo y los demás ingredientes. Agitar vigorosamente por 15 segundos. Colar sobre hielo en vaso old fashioned. Espolvorear canela y decorar con rodaja de manzana deshidratada. Toque especial: Rim el vaso con azúcar morena y canela.



"CARIBBEAN THANKSGIVING PUNCH" -

Ingredientes:

- * 1½ oz (45 ml) de ron añejo
- * ½ oz (15 ml) de ron especiado
- * 2 oz (60 ml) de jugo de piña
- * 1 oz (30 ml) de jugo de naranja
- * ½ oz (15 ml) de jugo de lima
- * ½ oz (15 ml) de sirope de granadina
- * 2 dash de amargo de angostura

Preparación: En vaso highball con hielo, verter los rones. Añadir los jugos en orden. Finalizar con la granadina y amargos. Remover suavemente. Decorar con piña fresca y rama de canela. Toque especial: Agregar unas gotas de extracto de vainilla en la granadina.



"SPICED CRANBERRY MULE" - CÓCTEL FESTIVO

Ingredientes:

- * 2 oz (60 ml) de vodka de arándano o vodka regular
- * 1 oz (30 ml) de licor de jengibre
- * 3 oz (90 ml) de jugo de arándano natural
- * ½ oz (15 ml) de jugo de lima fresco
- * Ginger beer (cerveza de jengibre)
- * Salsa de arándano casera (para decorar)

Preparación: En vaso mule de cobre, llenar con hielo. Verter vodka, licor de jengibre y jugos. Completar con ginger beer. Remover suavemente.

Decorar con salsa de arándano y rodaja de jengibre cristalizado.

Toque especial: Hacer cubos de hielo con jugo de arándano y romero.



HISTORIA DE LA COCTELERÍA EN DÍAS FESTIVOS: THANKSGIVING Y NAVIDAD

Orígenes Antiguos: De Pociones Sagradas a Celebraciones.

Época Pre-Colombina:

Aztecas y Mayas: Preparaban "chocolate sagrado" con especias para rituales.

Pueblos Andinos: "Chicha" fermentada para celebraciones de cosecha. **Bebidas con propósito:** No solo recreativo, sino espiritual y comunitario.

Siglo XVII-XVIII - América Colonial:

Thanksgiving Original:

- Sidra de manzana especiada
- Ponches de ron (importado del Caribe)
- "Stone Fence": Whisky + sidra de manzana
- Los Peregrinos preferían cerveza por seguridad sanitaria

Siglo XIX: Nacimiento de la Coctelería Moderna

Festiva Influencias Clave:

Inmigración europea: Trajeron tradiciones de ponches navideños

Prohibición temporal: Algunas colonias prohibían alcohol en Thanksgiving

Libros de recetas: Primeros registros de cócteles festivos

Cócteles Victorianos Navideños:

Tom and Jerry: Inventado 1820s - huevo, ron, brandy y especias

Eggnog: Popularizado en América con ron y bourbon

Hot Buttered Rum: Tradición invernal desde 1650s

Siglo XX: La Revolución Festiva. Prohibición (1920-1933):

Thanksgiving seco: Familias preparaban "ponches sin alcohol"

Speakeasies: Celebraban Thanksgiving clandestino

Cócteles creativos: Para disfrazar alcohol de baja calidad

Post-Prohibición:

1934: Primer Thanksgiving legal con alcohol.

Cócteles familiares: Se popularizan reuniones con drinks elaborados. **Influencia mediática:** Cine y TV muestran cócteles en celebraciones

Década de 1950-60: La Edad Dorada Festiva.

Tendencias Thanksgiving:

Manhattans y Martinis: Pre-cena / **Wine con la comida:** Influencia europea. **After-dinner drinks:** Brandy, licores

Navidad 1950s: Clásicos que Nacieron:

- White Russian (cremoso y festivo) / - Grasshopper (verde navideño).
- Brandy Alexander (rico y indulgentemente festivo)

Década de 1970-80: Coctelería Kitschy Festiva

Thanksgiving Trends:

Harvey Wallbanger: Popular post-cena / **Tequila Sunrise:** Colores otoñales. **Piña Colada:** Para Thanksgiving en climas cálidos

Navidad Disco Era:

Cócteles coloridos: Verde rojo, oro / **Blizzard White:** Vodka con crema. **Frozen Drinks:** Máquinas de margarita en reuniones

Renacimiento Craft (1990s-2000s). Thanksgiving

Moderno: Reinterpretación de clásicos: Old Fashioned con especias de otoño.

Ingredientes locales: Sidras artesanales, licores locales

Pairing con comida: Cócteles que complementan sabores del pavo

Navidad Craft: Infusions caseras: Vodka con canela, bourbon

con naranja. **Syrups artesanales:** De arándano, maple, especias

Garnishes elaborados: Frutas deshidratadas, hierbas aromáticas.



RECETAS POR C.G...



Pavo de Thanksgiving con Sabor Latino

Marinada e Inyección Caribeña

Ingredientes para la Marinada:

- * 1 taza de jugo de naranja agria
- * ½ taza de aceite de oliva
- * 8 dientes de ajo machacados
- * 1 cucharada de oregano fresco picado
- * 1 cucharadita de comino molido
- * Jugo de 2 limones
- * 2 cucharadas de salsa inglesa (Worcestershire)
- * 1 cucharadita de achiote en polvo (para color)
- * Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Preparar el pavo:

Descongelar completamente (48 horas en refrigerador)

Limpiar bien y secar con papel toalla

Separar la piel del pavo cuidadosamente con los dedos

2. Marinada:

Mezclar todos los ingredientes de la marinada.

Con una brocha, aplicar por dentro

Para mas recetas de cocina, BUSCA LA SECCION "COCINANDO A MI ESTILO" EN:
<https://dimensionnewspaper.com/cocinando-a-mi-estilo>



y por fuera del pavo.

Bajo la piel: introducir la marinada masajeando suavemente

Refrigerar por 24-48 horas para máximo sabor

3. Relleno Latino (Opcional):

Ingredientes:

- 2 tazas de plátanos maduros machacados
- 1 taza de chorizo picado cocido
- 1 cebolla picada
- ½ taza de pimientos rojos
- ¼ taza de cilantro picado
- 1 cucharadita de comino
- Sal al gusto

Para Hornear:

Temperatura y Tiempo:

Precalentar horno a 165°C (325°F)
 Cálculo: 15-20 minutos por libra (500g)

Pavo de 12 lbs (5.5 kg): ≈ 4-5 horas
 Usar termómetro: 74°C (165°F) en la parte más gruesa del muslo

Técnicas Especiales Latino:

1. Baño de Miel y Guayaba:

Mezclar ½ taza de miel + ¼ taza de puré de guayaba

Pintar cada 45 minutos para un glaseado dorado

2. Lecho de Vegetales:

En la bandeja, colocar:

- * Cebollas en gajos
- * Plátanos verdes en rodajas
- * Ajíes dulces
- * Tallos de cilantro
- * Salsa/Gravy Latino:

Ingredientes:

- * Jugos del pavo horneado
- * 1 taza de vino blanco
- * 2 cucharadas de pasta de guayaba
- * 1 cucharadita de cilantro picado
- * Sal y pimienta al gusto

Acompañamientos

Fusión:

1. Pure de Batata con Coco:
- * Batatas cocidas + leche de coco +

nuez moscada

- * Mixear hasta cremoso

2. Arroz con Maíz y Cilantro:

Arroz blanco con maíz dulce y cilantro fresco

3. Ensalada de Mango y Aguacate:

- * Cubos de mango + aguacate + cebolla morada
- * dorezo de lima y cilantro

Consejos Pro:

No lavar el pavo - puede esparcir

bacterias.

Temperatura exacta - usar termómetro carne

Dejar reposar 30-45 minutos antes de cortar

Tentación latina: Añadir un toque de chipotle para sabor ahumado

Variaciones Regionales:

Estilo Mexicano:

- * Adobo de chiles ancho y guajillo
- * Relleno de chorizo y elote

Estilo Cubano:

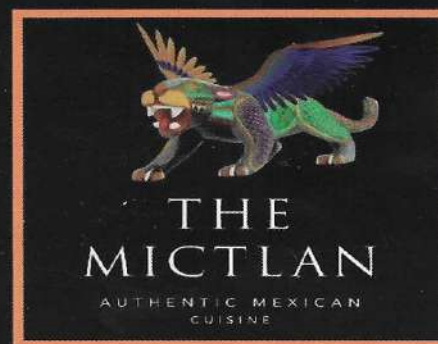
- * Mojo criollo con naranja agria y ajo
- * Relleno de plátano maduro y carne molida

Estilo Puertorriqueño:

- * Adobo con achiote y especias
- * Relleno de arroz con gandules



THE MICTLAN



ORDER FREE PICK UP & DELIVERY THROUGH OUR WEBSITE

WWW.THEMICTLAN.COM

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

CATERING AVAILABLE

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

Polémica por una Nueva Traducción de la Biblia: Actualización Lingüística o Concesión Cultural?

Polémica por una Nueva Traducción de la Biblia:

Actualización lingüística o concesión cultural?

La reciente aprobación de la New Revised Standard Version Updated Edition (NRSVue) para uso no litúrgico por parte de los obispos católicos de Estados Unidos ha desatado un intenso debate teológico y pastoral. Los críticos acusan a esta revisión de suavizar y modernizar el mensaje bíblico para alinearlos con valores contemporáneos, particularmente en lo relativo a la moral sexual LGBTQ+.

El corazón de la controversia: una palabra griega

El debate se centra en la traducción del término griego «arsenokoitai», que aparece en dos pasajes clave de las epístolas de San Pablo (1 Corintios 6:9 y 1 Timoteo 1:10). Mientras que traducciones históricas lo han vertido como «sodomitas» o «los que se acuestan con hombres», la NRSVue lo traduce como «hombres que mantienen relaciones sexuales ilícitas.



NUEVA VERSION DE LA BIBLIA CAUSA FUERTES POLEMICAS

Esta elección va acompañada de una nota al pie que indica que el significado preciso del término es «incierto». Para los detractores, esta decisión diluye deliberadamente una condena bíblica explícita a las relaciones homosexuales.

Las Voces Críticas

Expertos como Robert A. J. Gagnon, un reconocido biblista protestante, y Peter Wolfgang, presidente del Instituto Familiar de Connecticut, lideran las críticas. Argumentan que: «Arsenokoitai»

es un neologismo creado por Pablo, muy probablemente a partir de las palabras griegas arsen (varón) y koité (lecho/cama), que evoca directamente las prohibiciones del Levítico (18:22 y 20:13).

El cambio no es una mera actualización lingüística, sino un intento de «eliminar toda referencia clara a la práctica homosexual» de los textos paulinos, adaptando la Escritura al zeitgeist o espíritu de la época.

Una Fractura Eclesial más Amplia

Esta polémica trasciende la discusión filológica y pone de manifiesto una fractura profunda dentro de la Iglesia católica en Estados Unidos. Se interpreta como un síntoma del pulso entre dos visiones:

Una que aboga por una traducción "más dinámica" que tenga en cuenta la evolución del lenguaje y la sensibilidad cultural.

Otra que defiende la fidelidad a una traducción formal y literal, considerando que cualquier ambigüedad en estos puntos socava la claridad de la doctrina moral tradicional.

La situación señala la tensión entre algunos sectores de la jerarquía eclesial estadounidense, a menudo etiquetados como progresistas (como los cardenales Cupich y Stowe), y los defensores de un enfoque más tradicionalista. Para estos últimos, la revisión de la NRSVue representa un nuevo ataque contra la Tradición en favor de una modernidad que choca con la enseñanza histórica de la Iglesia.





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

“Programa Prescolar ES GRATIS”

Programas de Educación Prescolar de Union City

Para nuevos aplicantes que empiezan el año escolar 2025 — 2026

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

El programa es de Lunes a Viernes

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

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

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

También pueden usar la página de internet de Union City Public Schools e imprimir la aplicación. Cuando la complete puede llevarla al Centro de Registración en 2200 Kennedy Boulevard en Union City.

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

- ⇒ Certificado de Nacimiento
- ⇒ Dos pruebas que vive en Union City, NJ
- ⇒ Información de Vacunas
- ⇒ Examen Físico Realizado por un Médico

Apúrese y registre a su hijo / a El Programa Comienza Septiembre 4, GRATIS !

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

JUNTA DE EDUCACION DE UNION CITY

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

Silvia Abbato, Superintendente de las Escuelas

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

QUE SABES DEL MUSEO DE LA "INOCENCIA" ?

El Museo de la Inocencia es una obra fascinante que existe tanto en la literatura como en la realidad, y su historia es tan interesante como la novela que lo inspiró.

Aquí te contamos todo lo que necesitas saber sobre este lugar único, que se encuentra en Estambul, Turquía.

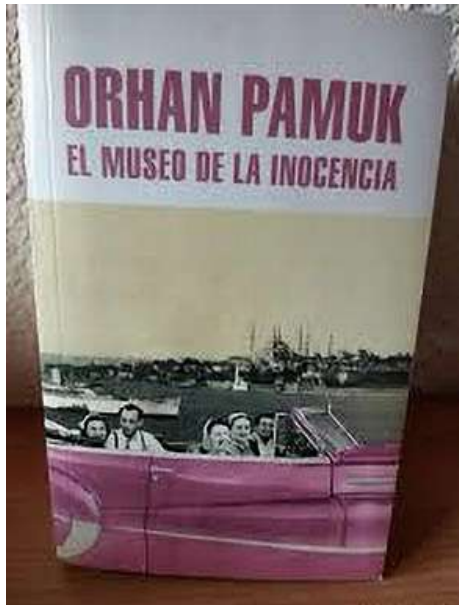
Origen: La Novela de Orhan Pamuk

Lo primero y más importante es entender que el museo nació de una novela.

El Autor: Orhan Pamuk, ganador del Premio Nobel de Literatura en 2006.

La Novela: "El Museo de la Inocencia" ("Masumiyet Müzesi"), publicada en 2008.

La Idea: Pamuk concibió la novela y el museo al mismo tiempo. Mientras escribía la historia, comenzó a coleccionar los objetos que aparecían en ella con la intención expresa de crear un museo físico. No fue una idea posterior para promocionar el libro, sino una parte integral del proyecto artístico.



La Historia que Cuenta el Museo

El museo es la materialización de la obsesiva historia de amor narrada en la novela:

Protagonistas: Kemal Bey, un hombre de la alta sociedad de Estambul, y Füsün, una pariente pobre y joven.

La Trama: Kemal, obsesionado con Füsün, comienza a robar o coleccionar pequeños objetos que ella ha tocado o que están relacionados con su amor. La colección se convierte en un ritual para preservar cada momento de su relación.

La Colección: La novela describe minuciosamente esta colección, que incluye desde colillas de cigarrillos, botellas de agua, saleros, hasta vestidos, fotografías y joyas.

El Museo Real en el Barrio de Çukurcuma, Estambul

Pamuk hizo realidad su visión y abrió el museo físico en 2012 en una casa histórica del bohemio barrio de Çukurcuma, conocido por sus anticuarios.

Características y Curiosidades del Museo Físico:

No es un museo tradicional: No se trata de una colección de arte valioso o artefactos históricos. Es un museo de atmósfera y emociones. Su objetivo es evocar la melancolía (el "hüzün" turco) y la sensación de pérdida de una época (Estambul de los años 70 y 80).

Los 83 Vitrinas (Vitry): El museo está organizado en 83 vitrinas, cada una correspondiente a un capítulo de la novela. No son simples exposiciones; son instalaciones artísticas meticulosamente curadas que utilizan los objetos para contar un fragmento de la historia. Algunas son conmovedoras, otras perturbadoras.

Los Objetos: La colección incluye más de 1,000 objetos. Puedes ver los 4.213 colillas de cigarrillo que Füsün fumó (cada una con una nota escrita por Kemal), sus vestidos, los billetes de autobús que tomaron, los mapas de Estambul de la época, botellas de raki, y una infinidad de pequeños tesoros cotidianos que, en conjunto, crean una narrativa poderosa.

Premio: En 2014, el Museo de la Inocencia recibió el Premio al Mejor Museo Europeo del Año, un galardón muy prestigioso que recono-

ció su originalidad e innovación conceptual.

El "Boleto de Entrada" en la Novela: Si llevas el libro "El Museo de la Inocencia" a la taquilla del museo, el autor, Orhan Pamuk, te sellará la página 548 con un ticket especial del museo. Es un guiño brillante que fusiona el mundo ficticio con el real y convierte el libro en una especie de pase de por vida.

No es necesario haber leído el libro: Aunque la experiencia es mucho más rica para quienes conocen la historia, el museo funciona por sí solo como una inmersión en la vida, la cultura y la memoria íntima de una Estambul que ya no existe.

Significado y Legado

El Museo de la Inocencia es más que una atracción turística; es una reflexión profunda sobre varios temas:

El Coleccionismo y la Obsesión:

Explora cómo los objetos pueden convertirse en fetiches que encapsulan el deseo y el dolor.

El Poder de la Memoria: Muestra cómo construimos nuestra identidad y nuestras historias a través de los recuerdos, a menudo materializados en cosas simples.

Una Época Perdida: Es un museo de la vida cotidiana de la clase media-alta de Estambul durante las décadas de 1970 y 1980, capturando su estética, sus costumbres y su transformación social.

En resumen, el Museo de la Inocencia es una obra de arte total donde la literatura salió de las páginas para habitar un espacio físico, desafiando las fronteras entre la ficción y la realidad, y ofreciendo una experiencia museística única en el mundo.

Flowers & Tulips
www.flowersandtulips.com

Follow us
f t i

4308 New York ave
Union City NJ 07087
Tel: 201-430-8443

Events
For any Occasions
•weddings •baptisms
•Sweet 16 •Parties
•Funeral and More

We Do Deliveries!

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

Gold and Silver Concepts
FINE JEWELRY SHOWROOM

201.868.5404
By private appointment

201-679-0129

Highly Rated by The Jewelers Board of Trade

Wholesale Prices For the General Public

qgold.com

Los Dasanach: Resiliencia y Tradición a Orillas del Lago Turkana

En el triángulo fronterizo entre Etiopía, Kenia y Sudán del Sur, el pueblo Dasanach ha forjado una identidad única, adaptándose a uno de los entornos más extremos de África.

Orígenes e Historia: Un Pueblo de Refundación

La historia de los Dasanach está marcada por la migración y la resiliencia. Su nombre significa "gente del delta", lo que apunta a su profunda conexión con el río Omo y el lago Turkana. Se cree que descienden de grupos agro-pastoralistas que habitaban las tierras altas de lo que hoy es Etiopía hace siglos.

Un capítulo crucial en su historia fue su expulsión de sus tierras ancestrales en el siglo XIX. El Imperio Etíope, en expansión, los desplazó hacia las áridas tierras bajas que hoy ocupan. Este evento traumático los convirtió en un



pueblo de refugiados que tuvo que reinventarse para sobrevivir en un nuevo y hostil entorno. Esta experiencia forjó su carácter y su estructura social flexible.

Curiosidades y Aspectos Culturales Únicos Economía de Adaptación:

Los Dasanach son maestros de la adaptación. Su economía se sustenta en tres pilares: el pastoreo de cabras, ovejas y asnos (no crían ganado vacuno en gran

medida debido a la aridez); la agricultura de subsistencia en las riberas inundables del río Omo (cultivando sorgo, maíz y frijoles); y la pesca en el lago Turkana. Dependiendo de la temporada y las lluvias, alternan entre estas actividades.

El Intrincado Mundo de las Cuentas y el Vestido:

Su arte corporal y adornos son espectaculares. Utilizan cuentas de colores vibrantes para crear elaboradas coronas, collares y taparrabos.

Las mujeres casadas llevan unas pieles delanteras y traseras ricamente decoradas con cuentas y conchas. Un accesorio distintivo es el esekot, un reposacabezas de madera o cuero que usan los hombres, no solo como ornamento, sino también para proteger sus complejos peinados embadurnados con barro y ocre mientras duermen.

Estructura Social por Edades (Generacional):

La sociedad Dasanach se organiza en un sistema de clases generacionales,

similar a otros pueblos de la región.

Los hombres pasan por distintas etapas de vida (niño, guerrero, adulto mayor, anciano) que determinan sus responsabilidades y estatus. La ceremonia de iniciación más importante es el Dimi, que celebra la transición de una hija a la edad adulta y permite a su padre ascender al rango de anciano.

Viviendas Únicas: El "Dung Hut":

Sus viviendas tradicionales, llamadas manyattas, son una maravilla de la arquitectura adaptativa. Están construidas con palos y ramas, y recubiertas con una espesa capa de barro mezclado con estiércol de animal. Aunque para el foráneo puedan parecer rudimentarias, estas chozas son frescas durante el calor del día y cálidas durante las frías noches del desierto.

Un Pueblo Bajo Amenaza:

Hoy, la forma de vida tradicional Dasanach enfrenta graves amenazas. La construcción de la presa hidroeléctrica Gibe III en el río Omo ha alterado drásticamente las crecidas naturales del río, esenciales para su agricultura. Esto, unido a la presión por la tierra, la sequía extrema y la llegada de proyectos de plantaciones a gran escala, está provocando conflictos con tribus vecinas y forzando una migración cada vez mayor.

Los Dasanach son un testimonio viviente de la capacidad humana para sobrevivir y mantener una cultura rica frente a la adversidad. Su futuro, sin embargo, pende de un hilo, dependiendo de cómo se gestionen los frágiles recursos de su tierra y se respeten sus derechos ancestrales.



**PET
POISON
HELPLINE®**

800.213.6680

www.petpoisonhelpline.com



**FIND LOVE
ONLINE**
virtual adoption event!

HOW TO ADOPT

- 1 View our available pets on our website or Facebook page
- 2 Identify 2-3 pets you might be interested in
- 3 Call our Adoption Hotline at (915) 212-8705 and a matchmaker will help you



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!

La historia tradicional del Día de Acción de Gracias en Estados Unidos se remonta a una celebración entre colonos ingleses y nativos americanos en 1621, pero la realidad es un poco más compleja.

La Celebración de Plymouth (1621)

Tras un primer año devastador en el que casi la mitad de los peregrinos murieron de hambre y enfermedades, la cosecha de 1621 fue exitosa. Para celebrarlo, el gobernador William Bradford organizó una fiesta de tres días. No fue un acto puramente religioso, sino más bien una fiesta de la cosecha común en la tradición inglesa. Un grupo de unos 90 guerreros de la tribu Wampanoag, liderados por el jefe Massasoit, se unió a los aproximadamente 50 colonos. Los nativos aportaron gran parte de la comida, incluyendo venado.

Fue el Primer Thanksgiving?

Aunque es la celebración más famosa, históricamente no fue la "primera". Se tienen registros de otras ceremonias de acción de gracias anteriores, tanto europeas en Norteamérica (como la de los españoles en Florida en 1565) como nativas americanas. Tampoco se repitió anualmente de forma constante en sus inicios.

El Camino a ser una Fiesta Nacional.

Durante más de dos siglos, diferentes colonias y estados celebraron días de acción de gracias de forma esporádica. La figura clave para convertirlo en una fiesta nacional fue Sarah Josepha Hale, editora de una influyente revista, quien hizo campaña durante casi 40 años para establecer un día nacional de unidad.

Finalmente, en el punto más álgido



do de la Guerra Civil en 1863, el presidente Abraham Lincoln escuchó sus peticiones. Con la intención de fomentar la unificación del país, proclamó oficialmente un día nacional de Acción de de Gracias a celebrar se el último jueves de noviembre.

El Día de Acción de Gracias, tal como lo conocemos, es el resultado de la mezcla de una celebración de la cosecha de 1621, las tradiciones de acción de gracias proclamadas por los líderes a lo largo de la historia y una medida política de Lincoln para sanar las divisiones de una nación en guerra.

Orígenes y Historia Curiosa

La "Primera" Cena (1621)

Duró 3 días y no fue llamada "Thanksgiving" en su momento.

No hay evidencia de que comieran pavo (sí venado, mariscos y gansos)

Los peregrinos no usaron tenedores ¡comían con cuchillos y cucharas!

Origen Controvertido

La "primera celebración" es disputada: Florida (1565) y Texas (1598)

también reclaman haber tenido los primeros Thanksgiving

Tradiciones Curiosas El Perdón del Pavo

Tradición moderna: desde 1989 se hace oficialmente.

El presidente "perdona" a un pavo que vive el resto de su vida en una granja

Dato Curioso:

En 2023, los pavos perdonados se llamaron "Liberty" y "Bell"

Fútbol Americano: Los Detroit Lions juegan en Thanksgiving desde 1934 (excepto durante WWII)

Es una tradición tan arraigada que incluso juegan cuando tienen malas temporadas.

Datos Gastronómicos Sorprendentes Estadísticas Impresionantes

46 millones de pavos se consumen en Thanksgiving. 50 millones de pasteles de calabaza. 40 millones de cajas de relleno ("stuffing")

Curiosidades Culinarias

El relleno dentro del pavo puede ser peligroso: si no se cocina bien, causa intoxicación alimentaria.

Los arándanos en lata mantienen la forma de la lata porque tienen un alto contenido de pectina.

Celebración Moderna. Black Friday

Originalmente los comerciantes pasaban "de números rojos a negros" después de Thanksgiving

Ahora comienza cada vez más temprano, incluso el mismo jueves

Tráfico Masivo

Es el día de mayor tráfico aéreo en EE.UU. El miércoles anterior es conocido como "Día del Vino" por el estrés de viajar.

Curiosidades Internacionales

Thanksgiving Canadiense

Se celebra en octubre (segundo lunes)

Lo celebran desde 1578 (43 años antes que EE.UU.!)

Menos comercial y más enfocado en la cosecha.

Liberia

Es el único país africano que celebra Thanksgiving, por su historia como colonia estadounidense



Récords y Datos Extravagantes

Récord Guinness

El pavo más pesado registrado pesó 86 libras (39 kg)

La mayor reunión de personas vestidas de pavo: 661 personas en 2014

Economía

El precio del pavo suele bajar antes de Thanksgiving como "producto gancho"

Los vuelos pueden costar hasta 3 veces más que en semanas normales



El Origen del Nombre del Mes de Noviembre

Parece el undécimo, pero en realidad es el noveno. La explicación de esta contradicción nos remonta a la antigua Roma y a un calendario que no tenía en cuenta dos meses del año.

Si le preguntas a cualquiera, te dirá que noviembre es el undécimo mes del año. Sin embargo, su nombre desvela un pasado muy diferente. La palabra "noviembre" proviene directamente del latín november, que a su vez deriva de novem, que significa "nueve".

El Origen en el Calendario de Rómulo

Para entender esta aparente contradicción, debemos mirar al primer calendario romano, atribuido a Rómulo, el fundador legendario de Roma. Este calendario, de solo 10 meses y 304 días en total, comenzaba en Martius (marzo), el mes dedicado al dios Marte, que marcaba el inicio de la temporada de campañas militares y el renacer de la primavera.

En este sistema, el año ocurría así:

- * Martius (marzo)
- * Aprilis (abril)
- * Maius (mayo)
- * Iunius (junio)
- * Quintilis (quinto) -> luego Julio
- * Sextilis (sexto) -> luego Agosto



*September (séptimo) -> septiembre

*October (octavo) -> octubre

*November (noveno) -> noviembre

*December (décimo) -> diciembre

Como se puede apreciar, november era, de manera lógica y literal, el noveno mes del año. El periodo invernal entre diciembre y marzo siguiente no estaba asignado a ningún mes, ya que se consideraba un tiempo sin interés para la actividad agrícola o militar.

La Reforma de Numa Pompilio y el Desfase

El segundo rey de Roma, Numa Pompilio (circa 700 a.C.), rectificó este desfase. Para alinear el calendario con

el año lunar (de aproximadamente 355 días), añadió dos nuevos meses al final del año: Ianuarius (enero, en honor a Jano) y Februarius (febrero, mes de las purificaciones).

Con esta reforma, el calendario pasó a tener 12 meses, pero los nombres de los últimos cuatro (September, October, November y December) ya estaban tan consolidados que se mantuvieron, a pesar de que su posición numérica ya no coincidía.

La Reforma Juliana: El Golpe Definitivo

El desfase continuó, ya que el calendario de Numa aún se desincronizaba con el año solar. Fue Julio César quien, en el

46 a.C., implantó el calendario juliano, basado en el ciclo solar. En esta reforma, se estableció el 1 de enero como el primer día del año, consolidando definitivamente la posición de noviembre como el undécimo mes, un puesto que conserva hasta hoy a pesar de llevar para siempre en su nombre la marca de su origen: ser el "noveno".

En Resumen

Así, cada vez que decimos "noviembre", no solo nos referimos al mes de las hojas caídas, sino que estamos evocando, sin saberlo, un vestigio lingüístico de más de 2,700 años de antigüedad, un eco del primer calendario de Roma y una prueba de cómo la historia y la lengua están entrelazadas en nuestro día a día.

Curiosidades Astronómicas

Lluvia de estrellas Táuridas (primera quincena)

Lluvia de estrellas Leónidas (alrededor del 17-18 de noviembre)

En el hemisferio norte, los días se acortan notablemente

Efemérides Curiosas

1 de noviembre - Día de Todos los Santos

2 de noviembre - Día de los Muertos (México)

9 de noviembre - Día del Inventor Internacional muchos países es el mes de la literatura y ferias del libro.

UNION CITY CRIME STATS

Estadísticas de delincuencia de Union City

CRIME IN UNION CITY IS DOWN!

↓

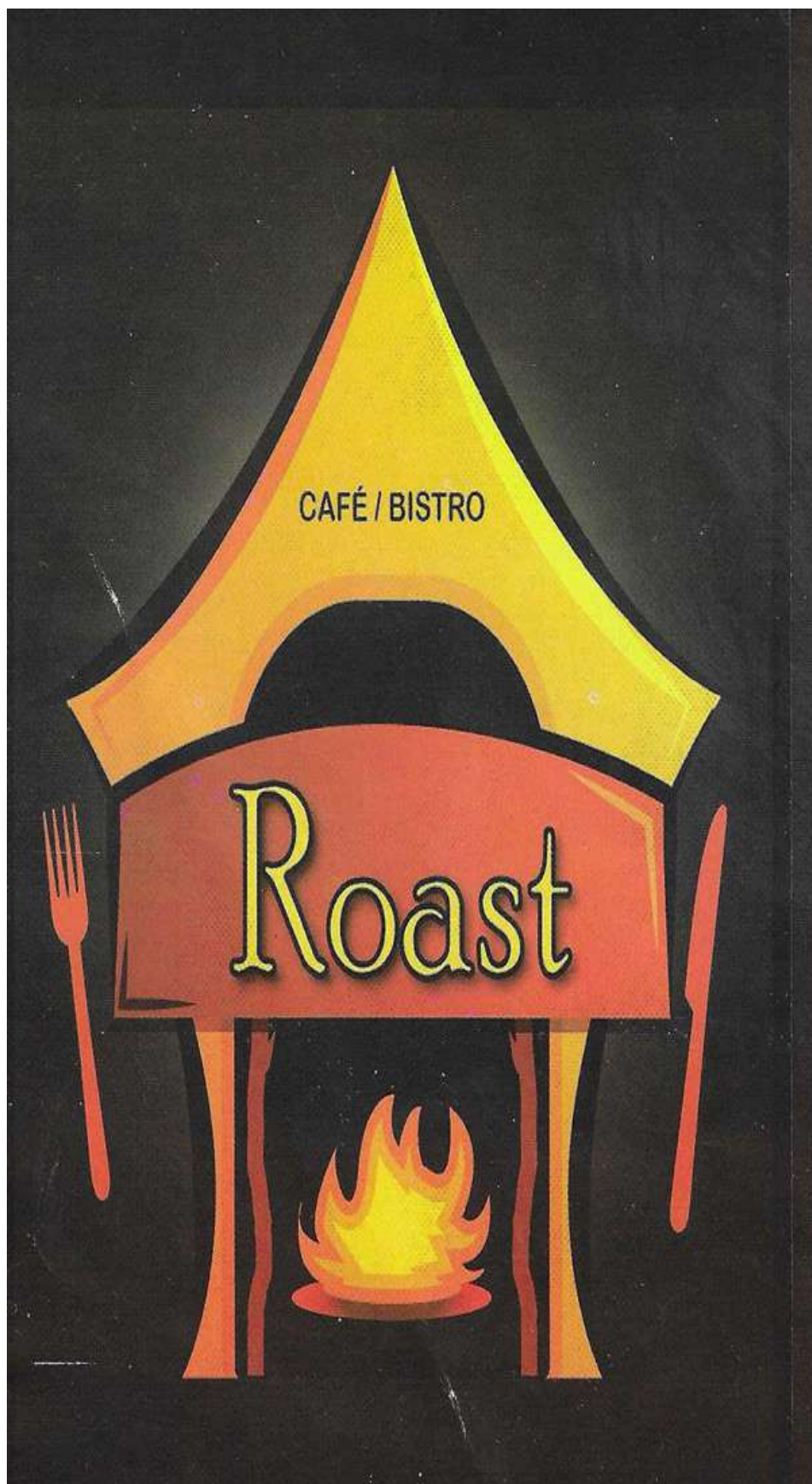
¡El crimen en Union City ha disminuido!

CRIME CONTINUES TO FALL IN UNION CITY!

¡El crimen continúa disminuyendo en Union City!

Based on data from the same time period in 2024, crime has fallen 8.2% so far this year. This is thanks to the men and women of the Union City Police Department, who put your safety above their own. This is also a result of your diligence, and reporting crimes as they happen. You are the eyes and ears of our community. Let's keep it up!

Según datos del mismo período de 2024, la delincuencia ha disminuido un 8.2% en lo que va de año. Esto se debe a los hombres y mujeres del Departamento de Policía de Union City, quienes priorizan su seguridad por encima de la suya. Esto también es resultado de su diligencia y de denunciar los delitos en cuanto ocurren. Ustedes son los ojos y los oídos de nuestra comunidad. ¡Sigamos así!



CAFÉ / BISTRO

Roast

3701 PARK AVE.
UNION CITY NJ, 07087

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



Palabras Oscuras y Hermosas del Español

* Aboulía: (Sust.) Indecisión extrema o falta de voluntad para tomar decisiones. Es un estado patológico de la voluntad.

* Acémila: (Sust.) Término antiguo para designar a un animal de carga, como una mula o un burro. Se usa de forma figurada y despectiva para referirse a una persona que trabaja mucho y sin queja.

* Alborozo: (Sust.) Sentimiento de viva alegría y regocijo que se manifiesta exteriormente.

* Anacoreta: (Sust.) Persona que vive en un lugar solitario, dedicada enteramente a la oración y la penitencia; un ermitaño.

* Ataraxia: (Sust.) Estado de imperturbabilidad, serenidad y tranquilidad del alma, alcanzado por los filósofos estoicos y epicúreos.

* Cenáculo: (Sust.) Lugar donde se reúne un grupo reducido y selecto de personas, generalmente para tratar asuntos literarios, artísticos o intelectuales.

* Cenestesia: (Sust.) Sensación general de la existencia del propio cuerpo, resultante de la integración de las sensaciones provenientes de los distintos órganos.

* Diafanidad: (Sust.) Cualidad de diáfano; pureza, claridad y transparencia. Se puede usar de forma literal (para un cristal) o figurada (para

un estilo de escritura).

* Ebrio: (Sust.) Sinónimo poético y menos común de "borracho". "Estaba ebrio de felicidad".

* Epítome: (Sust.) Persona o cosa que reúne y representa las características de algo de la forma más exacta y perfecta. Es el modelo o arquetipo de algo. "Su obra es el epítome del romanticismo".

* Estulticia: (Sust.) Necedad, simpleza o estupidez. Es una forma elegante de decir que alguien o algo es una tontería.

* Glaucó: (Adj.) De color verde claro o azul claro. Se usa mucho en poesía para describir el mar o los ojos.

* Hegemonía: (Sust.) Supremacía o superioridad de un estado sobre otro, o de una cosa sobre otra. Aunque es un término de política, es poco usado en el lenguaje cotidiano.

* Inefable: (Adj.) Que no puede ser explicado con palabras, por ser demasiado intenso, profundo o sublime. "Una belleza inefable".

* Jipiar: (Verbo) Un verbo muy específico que significa "hablar con la voz entrecortada a causa de los sollozos".

* Lacónico: (Adj.) Que se expresa con brevedad y concisión. Persona que usa pocas palabras. Lo opuesto a verboso o locuaz.

* Mendaz: (Adj.) Que miente o tiene propensión a mentir. Es el adjetivo culto para "mentiroso".



LA MARIN
CLEANING SERVICES

APARTMEN HOUSE OFFICE

201-466-8836



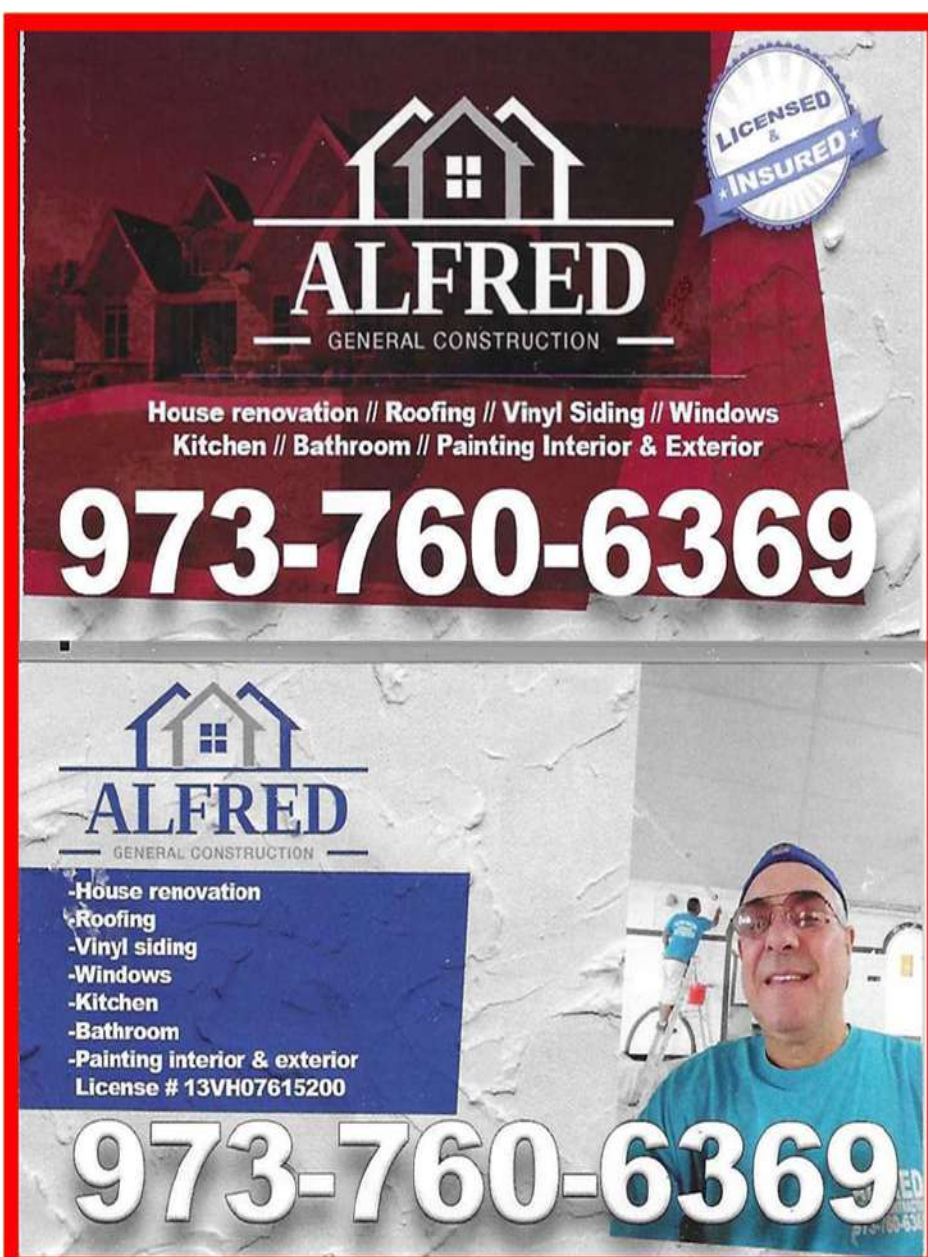
JenyF@shion

 **787-529-3245**

LLAME PARA UNA CITA

Especialidad en Maquillaje, Peinados y Extensiones

SATISFACCION GARANTIZADA



ALFRED
GENERAL CONSTRUCTION

LICENSED & INSURED

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

973-760-6369

ALFRED
GENERAL CONSTRUCTION

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

License # 13VH07615200

973-760-6369



ORIGEN DEL NOMBRE DE VENEZUELA

El origen del nombre "Venezuela" es una historia fascinante que mezcla leyenda, cultura indígena y la influencia europea. Existen varias teorías, pero la más aceptada y romántica está ligada a los primeros exploradores y a la similitud con una ciudad italiana.

Teoría 1: La "Pequeña Venecia" (La más aceptada y difundida)

Esta es la versión más popular y la que se encuentra en la mayoría de los libros de historia.

Los Protagonistas: La expedición de Alonso de Ojeda, acompañada por el navegante y cartógrafo Américo Vespucio (quien daría nombre a América).

El Acontecimiento: En 1499, durante su exploración de la costa noroccidental del país, llegaron al Golfo de Venezuela.

El Avistamiento: Al adentrarse en el lago de Maracaibo, los exploradores observaron que los indígenas de la etnia Añú vivían en palafitos: viviendas construidas sobre pilotes de madera encima del agua, interconectadas por puentes de madera.

La Asociación: Esta vista les recordó inmediatamente a la ciudad de Venecia, la "Serenísima República" famosa por sus canales y palacios sobre el agua.

El Bautizo: Debido a esta similitud, Vespucio y Ojeda llamaron a la región "Venezuela", que significa "Pequeña Venecia" (el sufijo "-uela" en español es un diminutivo, como en "plazuela").

La primera evidencia escrita de este nombre aparece en el mapa de Juan de la Cosa (1500), donde se refiere a la zona como "Veneçuela".

Teoría 2: Un Topónimo Indígena (La teoría "autóctona")

Algunos historiadores proponen un origen menos europeo y más local.

La Palabra: "Veneçuela" también podría ser una adaptación española de un vocablo indígena.

La Propuesta: Se sugiere que podría provenir del nombre de una población indígena que los espa-

ñoles encontraron en un islote del lago de Maracaibo, llamada "Veneçuela".

El Significado: Otra versión sugiere que es una combinación de la palabra indígena "Venei" (apellido) y "Zuela" (que significaría "agua grande" o "tierra grande"), resultando en "Tierra de Venei".

Aunque esta teoría existe, tiene menos peso documental que la de la "Pequeña Venecia", que está directamente respaldada por los relatos de los exploradores.

La Consolidación del Nombre

Es importante aclarar que, inicialmente, "Venezuela" solo se refería a la región del noroccidente (alrededor del lago de Maracaibo). Con el tiempo, los cartógrafos y colonizadores españoles extendieron el nombre a todo el territorio que hoy conocemos como Venezuela.

El nombre se oficializó en 1811 con la Declaración de Independencia, cuando la nueva república se bautizó como "Confederación Americana de Venezuela". Luego, en la Constitución Federal de 1811, se estableció definitivamente como "Estados de Venezuela". Desde entonces, el nombre ha perdurado a través de todas sus constituciones, siendo hoy la República Bolivariana de Venezuela.

Resumen Curioso

Un nombre "italiano" para un país sudamericano:

Es irónico que el nombre de Venezuela, un país con una geografía y cultura tan distintas a la italiana, tenga su origen en una comparación con una ciudad europea.

Américo Vespucio, el "Bautizador":

El mismo hombre que le dio su nombre a todo un continente (América) también fue clave en nombrar a Venezuela.

Los palafitos persisten: Hoy en día, aún se pueden ver comunidades añú viviendo en palafitos en el lago de Maracaibo, un testimonio vivo del paisaje que inspiró el nombre del país.

Aunque el debate entre las teorías europea e indígena sigue abierto, la versión de la "Pequeña Venecia" es la más arraigada en la cultura popular e histórica, pintando una imagen poética del momento en que los ojos europeos vieron por primera vez el singular paisaje venezolano.

La respuesta es fascinante y nos lleva a uno de los lugares más extremos del planeta. Generalmente, el título de "ciudad más fría del mundo" se lo lleva Yakutsk, en la República de Sajá, Siberia (Rusia).

Sin embargo, para ser precisos, si hablamos de un asentamiento permanente con estatus de ciudad, Yakutsk es la ganadora. Si incluimos pueblos más pequeños, la competencia es aún más feroz.

Yakutsk: La Capital del Frío

Ubicación: Siberia Oriental, Rusia.

Población:

Aproximadamente 330,000 habitantes.

Temperatura Promedio en

Enero: -40°C (-40°F).

Récord de Frío Registrado: Alrededor de -64°C (-83°F) en las afueras.

Curiosidades y Vida Cotidiana en Yakutsk:

"El Sonido del Frío": A -40°C o -50°C, el aire se vuelve tan denso que se pueden escuchar sonidos inusuales. Se dice que el aliento se congela y crea un crujido metálico, y que el sonido de los árboles rompiéndose por el frío suena como disparos.

Los Lentes se congelan en la cara: Las gafas o anteojos normales se congelan instantáneamente al piel, pudiendo causar quemaduras por frío si se intentan quitar con fuerza.

Los Automóviles "Hibernan":

La mayoría de los autos se guardan en garajes con calefacción. Los que se quedan en la calle deben permanecer encendidos las 24 horas del día, porque apagar el motor significa que no volverá a arrancar hasta la primavera. Las



baterías se drenan en minutos y el aceite se vuelve sólido.

Mercados al Aire Libre... a -50°C:

Es famoso el mercado al aire libre donde los vendedores venden pescado y carne congelada. Los productos están tan duros como piedras y se apilan sin necesidad de refrigeradores. El pescado se vende literalmente "en bloque".

La Arquitectura sobre

Permafrost: Toda la ciudad está construida sobre permafrost (suelo permanentemente congelado). Los edificios se elevan sobre pilotes profundamente clavados en el hielo para evitar que el calor de la estructura derrita el suelo y provoque un colapso.

Piel Expuesta en Segundos:

Exponer la piel al aire libre sin protección puede causar congelamiento en menos de 5 a 10 minutos. La gente viste con abrigos de pieles extremadamente gruesos (de zorro, reno o lobo) y usa calzado especial de fieltro y piel.

El "Cinturón de Frío": Existe un fenómeno local llamado "el cinturón de frío", una capa de niebla helada que se forma sobre la ciudad cuando hace demasiado frío, creando un paisaje surrealista y

fantasmagórico.

El Verdadero Récord:

Oymyakon - La Aldea del Frío

Aunque Yakutsk es la ciudad más fría, el título del "lugar permanentemente habitado más frío del mundo" se lo disputa el pueblo de Oymyakon, también en Sajá, Siberia.

Población: Aproximadamente 500 habitantes.

Récord de Frío Registrado: -67.7°C (-89.9°F) en 1933. Algunas mediciones no oficiales hablan de -71.2°C (-96.2°F).

Curiosidades de Oymyakon:

El Nombre: "Oymyakon" significa "agua que no se congela", en

referencia a unos manantiales termales cercanos que permitieron el asentamiento.

Escuelas Abiertas: Las escuelas solo cierran cuando la temperatura baja de -52°C (-61.6°F).

Problemas con la Tinta: Los bolígrafos se congelan y dejan de funcionar.

Entierros: Cavar una tumba puede llevar hasta 3 días, ya que primero hay que descongelar el suelo con carbones ardientes.

Dieta: La dieta se basa en carne de reno y caballo, y pescado crudo congelado, ya que es casi imposible cultivar vegetales.

Por qué Hace Tanto Frío Aquí?

La región de Sajá es el epicentro del frío debido a un fenómeno llamado "Anticiclón Siberiano". En invierno, se forma una masa de aire muy fría, densa y estacionaria sobre la llanura siberiana. La poca luz solar, la gran distancia del océano (que actúa como moderador de temperatura) y la geografía plana permiten que este aire se enfríe de manera brutal y continua.

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

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

Truly amazing things happen here...

PRESIDENTE TRUMP CONSIGUE REDUCCION HISTORICA EN LOS PRECIOS DE LAS MEDICINAS RECETADAS

Acuerdos con farmacéuticas impulsan una reducción histórica en el precio de medicamentos clave.

En un anuncio realizado desde la Oficina Oval, el presidente Donald Trump presentó una serie de acuerdos con los laboratorios Eli Lilly y Novo Nordisk que permitirán reducir de forma significativa el costo de medicamentos esenciales para millones de estadounidenses con diabetes, obesidad y afecciones cardíacas.

La Casa Blanca ha calificado la medida como un “hito en la política de precios de fármacos”, que beneficiará especialmente a pacientes que dependen de tratamientos de alto costo, como Ozempic, Wegovy y Zepbound, entre otros.

Cambios de Precios a Partir de 2026

Los ajustes acordados incluyen reducciones drásticas en medicamentos muy demandados:

Ozempic (Novo Nordisk): pasará de USD 1.000 a USD 350 al mes.

Wegovy (Novo Nordisk): bajará de USD 1.350 a USD 350 mensuales.

Zepbound (Eli Lilly): reducirá su precio de USD 1.086 a USD 346



mensuales.

Orforglipron (Eli Lilly, en espera de aprobación): se ofrecerá a USD 346.

Estos precios estarán disponibles a partir de enero de 2026 a través de TrumpRx, una plataforma gubernamental creada para centralizar y simplificar la compra de medicamentos, garantizando tarifas uniformes en todo el país.

Fin de una “Injusticia” en los Precios

Durante su intervención, Trump señaló que durante años los estadounidenses han pagado precios desproporcionados en comparación con otros países, lo que califi-

có como una situación injusta que beneficiaba a naciones con precios regulados a costa de los consumidores locales.

“Nuestros ciudadanos pagan mucho más por el mismo medicamento, fabricado en la misma planta. En la práctica, hemos estado subsidiando al resto del mundo”, afirmó.

Inversiones en Producción Nacional

Como contraparte, las empresas farmacéuticas se comprometieron a realizar grandes inversiones en Estados Unidos:

Novo Nordisk invertirá USD 10.000 millones, incluyendo la futura producción en tableta de We-

govy.

Eli Lilly destinará USD 27.000 millones a nuevas plantas y ampliaciones de capacidad.

Estas inversiones buscan fortalecer la fabricación local, generar empleo y reducir la dependencia de medicamentos importados.

Un Paso más en la Agenda “MAHA”

El presidente enmarcó este anuncio dentro de su iniciativa MAHA (“Make America Healthy Again”), que busca enfrentar problemas de salud pública como la obesidad, que afecta a aproximadamente el 40% de la población adulta en EE.UU.

Según Trump, “el país no puede prosperar si está enfermo”, y garantizar el acceso a medicamentos asequibles es un paso esencial para mejorar la salud pública y la economía familiar.

Este nuevo enfoque representa uno de los cambios más significativos en la política farmacéutica en décadas y podría tener un impacto duradero en el acceso a tratamientos para enfermedades crónicas en Estados Unidos.

Fair renewal Cleaning Service

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



Estimate Free

Jesus Riveros 201 737-1703

I paint houses

SE HABLA ESPAÑOL



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

SE PINTAN CASAS / LAVADO A PRESION / ESTIMADOS GRATIS



La OTAN es un pilar fundamental en la política y seguridad global. Aquí te explico qué es, sus orígenes y algunas curiosidades.

Qué es la OTAN?

La OTAN (Organización del Tratado del Atlántico Norte) es una alianza militar intergubernamental creada tras la Segunda Guerra Mundial. Su principio fundamental es la defensa colectiva, lo que significa que un ataque armado contra uno o varios de sus miembros se considerará un ataque contra todos ellos.

Este principio está consagrado en el Artículo 5 de su tratado fundacional.

Orígenes e Historia: El Contexto de la Guerra Fría

La OTAN no se puede entender sin el contexto de la posguerra y el inicio de la Guerra Fría.

El Telón de Acero: Tras la Segunda Guerra Mundial, Europa quedó devastada y dividida. La Unión Soviética (URSS) había establecido regímenes comunistas en los países de Europa del Este, creando lo que Winston Churchill llamó un "Telón de Acero".

La Amenaza Soviética: Países como Francia, Reino Unido y Estados Unidos veían con gran preocupación la expansión soviética y la posibilidad de que Stalin intentara extender su influencia hacia Europa Occidental.

El Bloqueo de Berlín (1948): Este evento, en el que la URSS cortó el acceso terrestre a Berlín Occidental, fue un punto de inflexión que demostró la agresividad soviética y la necesidad de una alianza defensiva formal.

Firma del Tratado: El 4 de abril de 1949, 12 países fundadores firmaron el Tratado de Washington (o Tratado del Atlántico Norte), dando origen a la OTAN.

Países Fundadores (1949):

Bélgica, Canadá, Dinamarca, Estados Unidos, Francia, Islandia, Italia, Luxemburgo, Noruega, Países Bajos, Portugal y Reino Unido.

Curiosidades y Datos Clave

El Artículo 5: La Cláusula de Defensa Colectiva

Solo se ha invocado una vez en la historia: el 12 de septiembre de 2001, al día siguiente de los ataques terroristas del 11-S contra Estados Unidos. Esto demostró que la alianza no solo servía para defenderse de un ataque estatal convencional, sino también de amenazas asimétricas como el terrorismo.

La "Doble P" y el Único País que Abandonó la OTAN

El cuartel general político de la OTAN está en Bruselas (Bélgica), y el cuartel general militar (SHAPE) está en Mons (Bélgica).

Francia es el único país que se retiró del comando militar integrado de la OTAN. Lo hizo el presidente Charles de Gaulle en 1966, alegando que quería mantener una independencia militar absoluta. Francia siguió siendo miembro político de la alianza, pero sin integrar sus fuerzas en la estructura de mando.

No fue hasta 2009 cuando el presidente Nicolas Sarkozy reintegró a Francia plenamente en la estructura militar.

El Misterio del "Ataque Armado"

El Artículo 5 estipula que, tras un ataque, cada aliado tomará "las acciones que considere necesarias". Esto da flexibilidad total a cada país: no obliga a una declaración de guerra automática. Un país podría, por ejemplo, ofrecer ayuda logística o médica en lugar de tropas.

El Muro de Berlín y la Expansión al Este

La OTAN nació para contener a la URSS. Tras la caída del Muro de Berlín (1989) y la disolución de la URSS (1991), muchos se preguntaron si la OTAN había perdido su razón de ser. Sin embargo, en lugar de disolverse, se expandió hacia el este, integrando a antiguos miembros del Pacto de Varsovia (como Polonia, Hungría, República Checa) e incluso a ex repúblicas soviéticas (como Estonia, Letonia y Lituania). Esta expansión es una de las principales quejas de la Rusia actual.

El Presupuesto de Defensa:

La Meta del 2% del PIB

Los miembros de la OTAN se comprometen a gastar al menos el 2% de su PIB en defensa. Este ha sido un tema de fricción constante, especialmente con Estados Unidos, ya que muchos países no cumplían esta meta. La invasión rusa de Ucrania en 2022 ha acelerado el cumplimiento de este objetivo por parte de numerosos aliados.

Miembros sin Ejército

Islandia no tiene ejército permanente. Su defensa ha sido responsabilidad de Estados Unidos y, posterior

mente, de otros aliados de la OTAN, que realizan patrullajes aéreos regulares en su espacio aéreo. Aun así, tiene una unidad de guardacostas y un tratado de defensa con la OTAN.


El Último País en Unirse (Hasta Ahora)

El miembro más reciente en ingresar a la OTAN es Suecia, que se unió formalmente el 7 de marzo de 2024, tras un largo proceso impulsado por la invasión rusa de Ucrania. Antes que Suecia, fue Finlandia en 2023. La entrada de estos dos países históricamente neutrales representa un cambio geopolítico masivo en el norte de Europa.

Resumen y Conclusión

La OTAN ha evolucionado desde una alianza defensiva contra la URSS hasta una organización de seguridad global que enfrenta nuevos desafíos como el terrorismo, la ciberseguridad y la disuasión de potencias revisionistas como la Rusia de Putin.

Su capacidad para adaptarse y su principio de defensa colectiva la convierten en la alianza militar más poderosa y duradera de la historia.

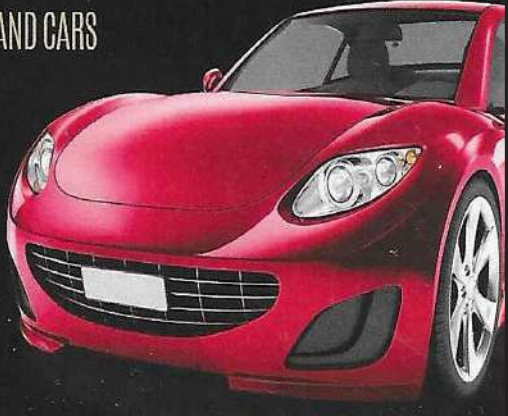



CTR Auto Body LLC
SPECIALIST IN PAINTING, COLLISION AND INSURANCE CLAIMS

FIBER GLASS, AUTO GLASS FOR TRUCK AND CARS

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

418 Golden Lane, Union City NJ, 07087





CHOOSE THE RIGHT

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

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



Por : Judith Lauzurica

La “no primera dama” volvió al show! La aduladora oficial del desastre dice ahora que “no hay huracán más fuerte que la voluntad del pueblo”. Claro... Fácil hablar desde el confort de su palacio, mientras ese mismo pueblo al que alude lucha cada día por sobrevivir. Habla de amor, de coraje y de revolución... pero no conocen el amor, porque tienen a un pueblo condenado al sufrimiento. No saben lo que es el coraje, y de revolución, mejor ni hablar. Liz Cuesta es la sonrisa vacía de un sistema podrido, una actriz mediocre en este teatro cruel. Todavía recuerdo aquel patético espectáculo en el Vaticano, en 2023: el títere de Díaz-Canel la presentó al Papa Francisco como “mi esposa y admiradora suya”, y ella, con esa

falsa devoción, respondió que lo quería mucho. ¡Repugnante escena! Háganos un favor, señora: no hable más. Cada vez que lo hace, solo provoca más rabia, más indignación y más desprecio.

Estas palabras no son mías, pero las hago profundamente mías: las escribió alguien que ama la libertad y la justicia con la misma fuerza con la que Cuba las necesita. Me parecieron sencillamente brillantes, certeras... y necesarias. “Ninguna epidemia supera a la del propio régimen castrista en términos catastróficos. Se ha convertido en endémica desde 1959 y arroja un saldo de millones de cubanos represaliados, muertos y exiliados

Por matar han matado hasta la esperanza en el futuro. Nada queda en la caja de Pandora, salvo la maldad, ignorancia y cobardía de un régimen militar que atenaza y reprime a su propio pueblo. Cuba necesita la libertad tanto como la vida necesita el oxígeno. ¡Viva Cuba Libre!”

El Gobierno Cubano Acusa a “El Toque” de “Terrorismo Financiero” para Desestabilizar la Economía

Madrid – Mientras la moneda cubana se desploma en el mercado informal de divisas, se intensifica la ofensiva oficial contra la plataforma independiente El Toque, a la que este miércoles se acusó de promover “terrorismo financiero”.

A través del programa gubernamental Razones de Cuba, se emitió un reportaje en el Noticiero Estelar en el que se señala a este medio de participar en un “esquema de tráfico de divisas y evasión fiscal”, como parte de un supuesto plan de Estados Unidos para provocar un estallido social en la Isla.

La narrativa presentada retoma el discurso oficial de que Washington financia acciones contra la Revolución, mencionando a actores habituales como la Fundación Nacional para la Democracia (NED), USAID y el Departamento de Estado. Sin embargo, las cifras aportadas sobre los supuestos fondos destinados resultan insignificantes para el impacto que se les atribuye.

La novedad en esta ocasión radica en vincular a los responsables de El Toque con delitos económicos, presentándolos como personas enriquecidas a costa del empobrecimiento general. Según el reportaje, la estrategia para “tumbar el comunismo” incluiría no solo financiar a la oposición, sino también manipular artificialmente el tipo de cambio del dólar para erosionar el poder adquisitivo de la población.

El informe señala directamente a José Jasán Nieves Cárdenas, director del medio, a quien acusan de adquirir una propiedad en EE.UU. valorada en más de 700.000 dólares. Se le imputa la captación de remesadores y pequeños empresarios para canalizar fondos a proyectos opositores mediante empresas como Media Plus Experience y Colectivos más voces. El reportaje afirma contar con “pruebas documentales, periciales y testificales” que podrían configurar los delitos de tráfico de divisas y evasión fiscal.

Como testigo, aparece Rodolfo González Guevara, identificado como “remesador para El Toque”, quien relata haber recibido instrucciones de Nieves para realizar entregas de efectivo a diversas personas, siempre fuera del sistema bancario nacional. González admitió que le

pareció “extraño” el secretismo de las operaciones, y afirmó que las comunicaciones y mensajes se borraron al tener conocimiento de un “proceso legal” en su contra.

El reportaje intercala declaraciones de colaboradores de El Toque, como los economistas Eloy Viera y Pavel Vidal, con testimonios de una excolaboradora que asegura haber sido contactada directamente por funcionarios de la embajada estadounidense para explicarle métodos de pago. Además, se incluyen afirmaciones no verificadas, como que la plataforma utiliza un “falso algoritmo” para alterar los valores de las divisas.

Esta no es la primera vez que el Gobierno cubano responsabiliza a El Toque de la volatilidad cambiaria. En mayo del año pasado, cuando el dólar alcanzó los 400 pesos, se lanzó una campaña similar. Los economistas independientes, no obstante, atribuyen las fluctuaciones a factores estructurales, como las restricciones al sector privado, la escasez de divisas y el temor a una mayor emisión monetaria.

Ahora, con una nueva escalada del tipo de cambio —que ha rozado los 500 pesos—, la retórica oficial ha regresado. El reportaje concluye con ciudadanos que expresan su malestar por la inflación y señalan a El Toque como responsable de la “inflación descomunal”.

La campaña ha encontrado eco en parte de la población, donde circulan comentarios en redes sociales exigiendo sanciones contra el medio y su director. Mientras, el Gobierno ha anunciado que someterá a “estudio y análisis” su programa para “eliminar distorsiones” económicas, sin que se espere, al menos hasta fin de año, la implementación de una tasa de cambio flotante que sustituya las dos cotizaciones oficiales vigentes (24 y 120 pesos), consideradas irreales.

#LibertadParaLosPresosPolíticos

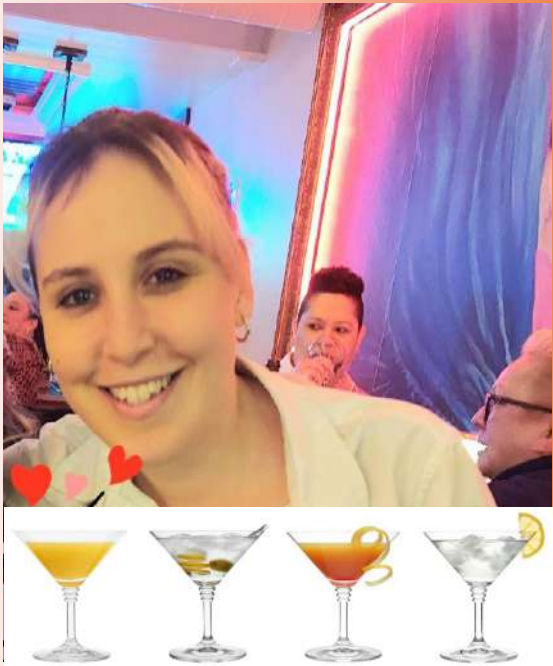
⤴

LIZANDRA GONGORA

Presos Políticos
37 AÑOS

Madre de 5 niños, salió a manifestarse el 11 de julio y fue condenada a 14 años de prisión. En prisión Lizandra ha denunciado abusos y arbitrariedades contra ella. El pasado octubre denunció que no le permitieron consumir los alimentos que le llevó su familia y estuvo cinco días sin comer. Desde prisión, ella ha enviado cartas donde expresa que pese a los abusos no se rinde y sigue anhelando libertad para Cuba





SERVICIO DE
BARTENDER
PARA TODA
OCASION



EXPULSAN DE PERU AL EMBAJADOR DE CUBA BAJO ACUSACIONES DE ESPIONAJE

Perú declara persona non grata y expulsa al embajador de Cuba por actividades incompatibles con su status diplomático

Lima, 7 de noviembre de 2025. – El gobierno de Perú expulsó este viernes de su territorio al embajador cubano Carlos Zamora, tras declararlo persona non grata y cuestionar las “actividades” que realizaba durante su misión diplomática en Lima. La decisión se produce en un contexto de agudas tensiones regionales, marcado por el asilo político de la ex primera ministra Betsy Chávez en la embajada de México en Perú.

Una Expulsión Formal

Según un comunicado oficial del Ministerio de Relaciones Exteriores peruano, el diplomático fue convocado el 28 de octubre por el vicanciller Félix Denegri Boza para dar explicaciones sobre sus actividades. Tras esa reunión, Zamora “terminó sus funciones y dejó el país en forma definitiva”.

Aunque el comunicado no detalló la naturaleza de las actividades cuestionadas, fuentes periodísticas



y denuncias previas sugerían que el embajador operaba como un agente de inteligencia. Diarios locales como Perú 21 han señalado que Zamora, apodado “el Gallo”, y su esposa ostentan el rango de coroneles dentro de la Dirección de Inteligencia cubana, utilizando sus puestos diplomáticos como cobertura.

El trasfondo: La crisis del asilo político y las tensiones regionales. La expulsión del embajador cubano no es un hecho aislado, sino el punto más reciente de una creciente crisis diplomática que tiene a

Perú en desacuerdo con los gobiernos de México y Cuba.

Caso Betsy Chávez: La expulsión se produce en medio de la controversia por la solicitud de México de un salvoconducto para Chávez, quien se encuentra asilada en su embajada y está procesada en Perú por el presunto delito de rebelión.

Posición Peruana sobre el Asilo:

El gobierno peruano aprovechó para cuestionar abiertamente la “desnaturalización” de la figura del asilo diplomático, argumentando en su comunicado que se está utilizando para proteger a personas acusadas de delitos comunes, distorsionando el espíritu de la Convención de Caracas de 1954. Anunció que presentará una propuesta ante la OEA para modificar dicho convenio.

Tensión con México:

La situación se ha visto agravada por la reciente declaración del Congreso peruano que señaló como persona non grata a la presi-

dent mexicana, Claudia Sheinbaum, acusándola de injerencia, lo que fue categóricamente rechazado por el gobierno mexicano.

Un Historial Diplomático Bajo Sospecha

La carrera de Carlos Zamora fue puesta bajo el microscopio por la prensa peruana. Según el diario El Comercio, el diplomático ha tenido postings en Ecuador, Panamá, Brasil, El Salvador y Bolivia antes de llegar a Perú. Esta trayectoria, en contextos políticos variados, había generado suspicacias.

Incluso, en agosto de este año, un grupo de oficiales navales peruanos en retiro exigió públicamente su expulsión, considerándolo una amenaza para la seguridad nacional, especialmente de cara a las elecciones de 2026 bajo sospechas de espionaje.

Implicaciones

La expulsión del embajador cubano marca un nuevo y serio episodio en las fracturas diplomáticas de la región, reavivando el debate sobre los límites del asilo político y las actividades de inteligencia encubiertas bajo inmunidad diplomática.

El hecho profundiza el aislamiento del gobierno peruano del bloque de países aliados del régimen cubano y de la administración mexicana, tensionando aún más la ya frágil dinámica dentro de organismos regionales como la OEA y la Alianza del Pacífico.

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

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

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

rna
fashion & beauty

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

CORTE SUPREMA FALLA A FAVOR DE TRUMP PARA MANTENER EL SEXO BIOLÓGICO EN LOS PASAPORTES

La Corte Suprema de EE.UU. permite a Trump restablecer el requisito de sexo biológico en pasaportes.

En una decisión de gran alcance, el máximo tribunal de la nación revierte políticas de la era Biden y establece un precedente legal sobre la definición de género en documentos oficiales.

La Corte Suprema de los Estados Unidos falló este lunes a favor de la administración Trump, en un veredicto histórico que determina que el “sexo biológico” será el criterio legal para la definición de género en los pasaportes y otros documentos de identificación federales. La decisión, con 6 votos a favor y 3 en contra, revoca de manera efectiva las políticas implementadas durante el gobierno de Biden que permitían a los ciudadanos elegir la opción de “X” para género no binario o auto-definir su género sin necesidad de certificación médica.

El Fallo y sus Fundamentos

La mayoría conservadora del tribunal sostuvo que la Ley de Procedimiento Administrativo fue violada por el Departamento de Estado bajo la presidencia de Biden, al cambiar la definición de “sexo” sin un proceso de notificación y comen-



tario público adecuado, y sin una autorización clara del Congreso.

El juez Samuel Alito, redactor de la opinión mayoritaria, argumentó que en el contexto legal de las leyes de inmigración y documentación federal, el término “sexo” ha sido entendido históricamente como “el sexo biológico al nacer”. La sentencia afirma que cualquier modificación a esta definición fundamental debe ser explícitamente autorizada por el poder legislativo.

“El Departamento de Estado excedió su autoridad al redefinir un concepto legalmente arraigado sin un mandato claro del Congreso”, escribió Alito. “La seguridad y la consistencia en la identificación federal son pilares de la administración gubernamental, y esta consistencia se ve comprometida cuando las defini-



ciones básicas son alteradas por la vía administrativa sin un debate democrático amplio”.

La Postura de la Administración Trump

El presidente Trump celebró el fallo en un comunicado, calificándolo de “una victoria monumental para el sentido común, la seguridad nacional y la integridad de nuestros documentos federales”. Añadió que “un pasaporte no es un instrumento de expresión de identidad personal, sino un documento de seguridad que debe reflejar la realidad biológica inmutable de un individuo para una identificación precisa y segura”. La Administración ha argumentado que la política de un solo género (masculino/femenino) basada en el sexo biológico simplifica los procesos de verificación, reduce el fraude y ali-

nea la documentación de EE. UU. con los estándares de la Organización de Aviación Civil Internacional (OACI).

La Disidencia y la Reacción de Grupos LGBTQ+

Los tres jueces de la facción progresista disintieron en una opinión redactada por la jueza Ketanji Brown Jackson, quien calificó la decisión de “profundamente deshumanizante” y un “grave paso atrás para la dignidad y los derechos civiles de los estadounidenses transgénero y no binarios”. Jackson argumentó que la interpretación del término “sexo” puede evolucionar y que el gobierno tiene la capacidad de reconocer la identidad de género de sus ciudadanos.

Consecuencias Inmediatas y Proyecciones

El Departamento de Estado deberá revertir su política y dejar de emitir pasaportes con la opción “X”.

Las personas a las que se les haya emitido un pasaporte con un género que no coincide con su sexo biológico deberán renovarlo para ajustarse a la nueva normativa. Se espera que el gobierno anuncie un período de transición.

Se anticipa que el fallo tendrá un efecto dominó, fortaleciendo desafíos legales contra políticas similares en agencias federales.



**SATISFACCION Y
RAPIDEZ
GARANTIZADA**



Tel: (201) 902-9039

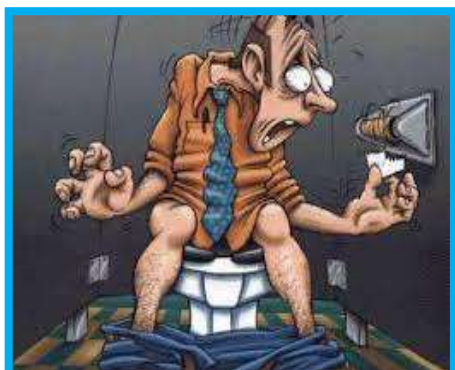
10 Minute Lube & Oil Change

Extra Service: Transmission, Cooling System, Fuel Injection Cleaning

5000 Kennedy Blvd.
Corner 51st Street
West New York, NJ 07093

Khaled Dabbas
Tel (201) 902-9039
Cell (201) 424-0270

MECANICOS PROFESIONALES



HUMORISMO



Por:
Francisco Bernal

contarle chistes a los policías".

JAJAJAJA

En el bar

Un borracho llega

tambaleándose a un bar y se sienta al lado de un hombre bien vestido. Le pregunta: "Oye, ¿tú qué haces?" El hombre contesta: "Soy abogado".

El borracho le dice: "¡No me digas! ¡Yo también!... ¿En qué estado ejerce?"

El hombre responde: "En un estado de sobriedad, generalmente".

JAJAJAJA

El juicio

En el juzgado, el juez le pregunta al acusado, claramente borracho:

"¿Es cierto que conducía a 150 km/h por una zona escolar?"

El hombre responde: "Lo siento, Su Señoría, no recuerdo... pero si mi abogado dice que sí, debe ser verdad".

JAJAJAJA

La factura

Un borracho llama a su abogado a las 3 de la mañana desde un bar:

"¡Doctor, necesito que me saque de la cárcel!"

El abogado, medio dormido, contesta: "Pero si son las 3 AM, ¿qué cárcel?"

El borracho dice: "¡Ah, no! ¿Todavía no me han arrestado? Entonces, ¿por qué me mandó la factura por 'servicios de defensa penal'?"

JAJAJAJA

La consulta gratis

Un borracho se acerca a un abogado y le dice:

"He oído que la primera consulta es gratis, así que dígame, ¿qué debo hacer si me arrestan por conducir borracho?"

El abogado responde: "Deje de

El testamento

Un hombre muy borracho va a ver a su abogado para hacer el testamento.

Le dice: "Quiero dejarle todo a mi perro".

El abogado, sorprendido, pregunta: "¿Está seguro? ¿No tiene familia?"

El borracho responde: "Sí, pero el perro es el único que no me pide las llaves del coche".

JAJAJAJA

La defensa

El abogado le dice a su cliente borracho:

"Tengo buenas y malas noticias.

La buena es que el juez aceptó su argumento de que estaba tan borracho que no era consciente de lo que hacía".

"¿Y la mala?", pregunta el cliente.

"Que se lo aceptó al fiscal, que argumentaba que por eso no podía tener custodia de sus hijos".

JAJAJAJA

En el banquillo

El juez le pregunta al borracho:

"¿Por qué condujo en sentido contrario por la autopista?"

El acusado contesta: "Su Señoría, ¡yo solo seguía las instrucciones de mi abogado! Él me dijo: 'Manténgase siempre en su carril'".

JAJAJAJA

La estrategia legal

Un borracho le pregunta a su abogado:

"Doc, si me arrestan otra vez por borracho, ¿qué hacemos?"

El abogado responde: "Lo mismo de siempre: le cobro el triple por ser reincidente".

VISITANOS EN :

<https://dimensionnewspaper.com/fotos-simpaticas-y-memes>



El Oso Grizzly: Curiosidades de un Gigante Norteamericano

1. No Son Solo Marrones

Aunque su nombre sugiere un color ("grizzly" significa "entrecirado" o "grisáceo"), su pelaje puede variar desde rubio claro o canela hasta casi negro. Las puntas de sus pelos suelen ser de un tono más claro, lo que les da ese efecto "gris plateado" o "entrecirado" que los caracteriza.

2. Una Fuerza Descomunal

Son increíblemente fuertes. Un grizzly puede levantar rocas que pesan más de 300 kg (¡el equivalente a un piano de cola!) con relativa facilidad. Sus poderosas garras delanteras, que pueden medir hasta 10 cm de largo, son más bien herramientas para cavar que para trepar.

3. Los "Hibernadores" Maestros

Su hibernación es un fenómeno fisiológico asombroso:

No comen, beben, orinan ni defecan durante 5 a 7 meses.

Su ritmo cardíaco cae de unas 40 pulsaciones por minuto a solo 8-10.

Dan a luz durante este periodo. Las crías, ciegas y del tamaño de una ardilla, nacen en la guarida y se alimentan de la leche materna mientras la madre duerme.

4. Omnívoros Oportunistas (con un Gusto por el Pescado)

Aunque tienen la reputación de ser grandes cazadores, su dieta es mayoritariamente vegetariana. Las nueces, bayas, raíces y frutas constituyen hasta el 90% de su alimentación. Sin embargo, son famosos por su habilidad para pescar salmones en los ríos de Alaska y Canadá, un espectáculo natural mundialmente conocido.

5. La Joroba es un Músculo

La distintiva joroba en sus hombros es un enorme músculo que le da una fuerza tremenda para cavar. Pasan horas hurgando en la tierra en busca de raíces, bulbos y roedores, como las marmotas.

6. Corredores Sorprendentemente Rápidos

A pesar de su enorme tamaño y peso (pueden superar los 360 kg), un grizzly puede correr a velocidades de hasta 55 km/h. Es inútil intentar escapar de uno corriendo.

7. Simbolismo y Cultura Pop

Es el animal emblemático del estado de California, aunque fue extirpado de allí en 1922.

"Grizzly Adams" fue un personaje histórico y de ficción que popularizó la imagen del hombre de montaña que vivía con estos osos.

La constelación Ursa Major (la Osa Mayor) es una referencia mitológica a una osa, de la que el grizzly es su representación terrenal más poderosa.

8. Olfato Sobrenatural

Tienen uno de los sentidos del olfato más agudos del reino animal, se estima que hasta 7 veces mejor que el de un sabueso. Pueden oler comida a kilómetros de distancia, especialmente durante el otoño, cuando entran en un estado de "hiperfagia" (alimentación



excesiva) para prepararse para la hibernación.

9. No Son Tan Solitarios Como Parecen.

Aunque generalmente son solitarios, en áreas con abundante comida (como un río lleno de salmones), se han observado tolerando la presencia de otros osos, creando una jerarquía temporal donde los machos más grandes dominan los mejores puestos de pesca.

10. Un Gigante en Recuperación

Estuvieron al borde de la extinción en los 48 estados inferiores de EE. UU., pero gracias a los programas de protección como la Ley de Especies en Peligro de Extinción, sus poblaciones en parques como Yellowstone y Glacier se están recuperando lentamente, siendo un gran éxito de conservación.

En resumen, el oso grizzly es mucho más que un simple animal grande y peligroso. Es un ingeniero del ecosistema, un maestro de la supervivencia en climas extremos y un símbolo perdurable de la naturaleza salvaje de Norteamérica.

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

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

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**



CURIOSIDADES

UNA COLECCIÓN DE CURIOSIDADES PARA MENTES INQUIETAS

Ciencia y Naturaleza

El animal "inmortal":

La Turritopsis dohrnii, una medusa diminuta, es biológicamente inmortal. Cuando envejece o sufre daños, puede revertir su ciclo de vida a su forma juvenil (pólipo) y comenzar de nuevo.

Más estrellas que Granos de Arena:

Se estima que en el universo observable hay más estrellas que granos de arena en todas las playas y desiertos de la Tierra.

El Olor de la Lluvia:

Ese aroma fresco y característico que percibimos después de la lluvia se llama "petricor". Es causado por una bacteria que vive en el suelo y que libera una molécula llamada geosmina.

La Paradoja de los Gemelos:

Según la Teoría de la Relatividad de Einstein, si un gemelo viajara al espacio a una velocidad cercana a la luz, al regresar sería más joven que su hermano que se quedó en la Tierra.

Historia y Cultura

La Guerra más Corta de la Historia:

La Guerra Anglo-Zanzibariana de 1896 duró solo 38 minutos.

Las Pirámides y los Mamuts:

La Gran Pirámide de Guiza ya tenía más de 1000 años cuando se extinguió el último mamut lanudo en la Isla de Wrangel (Rusia).

El Origen del "OK":

Una de las teorías más populares sobre esta palabra universal es que surgió en 1839 como una abreviatura de "oll korrekt" (una forma humorística y mal escrita de "all correct" o "todo correcto").

Un Puesto de Trabajo Real:

En Tailandia, el cargo de "Catador Real de Helados" fue ocupado por el estadounidense Jerry Nelson, quien era contratado para probar los postres del rey y asegurarse de que no contuvieran veneno.

Cuerpo Humano

Tu Estómago se Renueva:

El revestimiento de tu estómago se regenera y crea una capa nueva cada 3 a 4 días para evitar que se digiera a sí mismo con sus propios ácidos.

Huesos más Fuertes que el Hormigón:

Un pedazo de hueso del tamaño de una caja de fósforos puede soportar hasta 9 toneladas de peso. Es, proporcionalmente, cuatro veces más fuerte que el hormigón.

El Músculo más Fuerte:

Aunque a menudo se dice que es la lengua, el músculo más fuerte en relación con su tamaño es el masetero, ubicado en la mandíbula, que nos permite masticar.

Tecnología y Lenguaje

El Primer "Bug" Informático:

En 1947, la pionera de la computación Grace Hopper encontró una polilla atrapada en el relé de una computadora Harvard Mark II. Ella pegó el insecto en su cuaderno de bitácoras y anotó: "First actual case of bug being found" ("Primer caso real de un 'bug' [bicho] siendo encontrado"). De ahí popularizó el término "debug" para referirse a eliminar errores en el código.

El País con más Idiomas:

Papúa Nueva Guinea es el país con mayor diversidad lingüística en el mundo, con más de 850 idiomas diferentes.

El "Punto Arriba" de la "i":

Ese pequeño punto se llama "tilde" (en tipografía, no confundir con la virgulilla de la "ñ"). Su función original era ayudar a distinguir la "i" de otras letras de trazo vertical como la "l" (ele) o la "u" cuando la escritura era más densa.



EL RIO JORDAN APORTA AGUA DULCE AL MAR MUERTO

Esa es una afirmación correcta, pero con matices cruciales que explican por qué el Mar Muerto se está secando.

Aquí tienes una explicación más completa y estructurada:

El Río Jordán y el Mar Muerto: Una Relación en Crisis

Es cierto que el Río Jordán es la principal fuente de agua dulce del Mar Muerto. Sin embargo, esta relación vital se ha visto severamente alterada, llevando al Mar Muerto a una situación crítica.

El Flujo Natural (Histórico)

Fuente de Vida: Históricamente, el Río Jordán nacía en el Monte Hermon y fluía hacia el sur a través del Lago de Galilea (Mar de Galilea), desembocando finalmente en el

Mar Muerto.

Equilibrio Perfecto: Este flujo constante de agua dulce mantenía un equilibrio delicado. El Mar Muerto, que no tiene salida, se mantuvo durante milenios gracias a este aporte, que compensaba la enorme evaporación causada por el clima desértico.

La Situación Actual: Un Flujo Drásticamente Reducido

Hoy en día, la realidad es muy diferente. El aporte de agua del Río Jordán al Mar Muerto es solo una fracción de lo que fue.

Principales Causas de la Reducción:

Desvío para Agricultura y Agua Potable: Israel, Jordania y Siria han construido presas, embalses y canales para desviar más del 90% del agua del Río Jordán y sus afluentes.

Esta agua es esencial para el con

sumo humano y la irrigación de cultivos en una región árida.

Cambio Climático: La sequía y las mayores temperaturas aumentan la evaporación y reducen aún más el caudal del río.

Industria de Minerales: Las empresas que extraen minerales del Mar Muerto (como potasio y magnesio) aceleran el proceso de evaporación al usar el método de "evaporación solar" en grandes pozas.

Consecuencias:

El Mar Muerto se Retira

El resultado de este drástico corte en su principal fuente de agua es que el Mar Muerto se está encojiendo a un ritmo alarmante de más de un metro por año.

Sumideros: A medida que el agua retrocede, el agua subterránea dulce disuelve las capas de sal subterráneas, creando enormes sumideros que aparecen inesperadamente en la costa.

Impacto Turístico y Económico:

La línea de la costa retrocede cons

tantemente, haciendo que el acceso al agua para los turistas sea cada vez más difícil y dañando la infraestructura costera.

Posibles Soluciones

La solución más discutida es el Canal Mar Rojo-Mar Muerto (Red-Dead Canal), un megaproyecto propuesto que buscaría:

Desalar agua del Mar Rojo para proveer agua potable a la región.

Generar energía hidroeléctrica.

Transportar el agua de rechazo (salmuera) al Mar Muerto para ayudar a estabilizar su nivel.

Sin embargo, este proyecto es extremadamente costoso y tiene preocupaciones ambientales asociadas.

En resumen:

Sí, el Río Jordán aporta agua dulce al Mar Muerto, pero la cantidad es hoy tan insignificante que no puede evitar la rápida desecación de este icónico y único cuerpo de agua. Es un claro ejemplo de cómo la intervención humana puede alterar profundamente el equilibrio de un ecosistema.



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



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.mibellaislitani.com

**MI BELLA ISLITA
RESTAURANT**



520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

201-866-8778 • 201-472-8391

**CELEBRATE YOUR
HOLIDAYS WITH US**



PASTEL EN HOJA



PERNIL



CHICKEN

**201-866-8778
201-472-8391**



Free Delivery

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

CATERING FOR ALL OCCASION

	BAND. PEG. 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			

DONDE ESTA LA CALLE MAS ESTRECHA DEL MUNDO Y SUS CURIOSIDADES

La respuesta tiene una curiosa disputa entre dos continentes. Te presento los dos principales contendientes y sus particularidades.

Los Dos Principales Contendientes

1. Spreuerhofstraße - Reutlingen, Alemania

(Generalmente considerado el oficial por el Libro Guinness de los Récords)

Ubicación: En el pintoresco casco antiguo de Reutlingen, en la región de Baden-Wurtemberg, al sur de Alemania.

Ancho: Varía entre su punto más estrecho, de 31 centímetros (aprox. 12.2 pulgadas), y su punto más ancho, de 50 cm.

Origen: No fue planificada como una calle, sino que se creó como un espacio para combatir incendios. Tras un gran incendio en 1726, las normas de construcción exigían mantener estos pasadizos entre las casas para evitar que el fuego se propagara fácilmente. Con el tiempo, se le asignó un nombre y se convirtió en una "calle" oficial.

Curiosidades de la Spreuerhofstraße:

No es para todo el mundo: En su punto más estrecho, una persona con sobrepeso o muy alta tendrá serias dificultades para pasar.



Es famosa la placa que dice "No entry for fat people" (Prohibida la entrada para personas gordas), aunque es más una advertencia humorística que una norma estricta.

Atracción turística: A pesar de ser solo un callejón entre dos edificios, atrae a miles de turistas que quieren tomarse la foto intentando pasar o simplemente tocando ambas paredes a la vez.

Tiene número postal: Aunque es solo un pasillo, la dirección "Spreuerhofstraße 1" existe oficialmente.

2. Parliament Street - Exeter, Inglaterra

(El rival más famoso y antiguo)

Ubicación: En la histórica ciudad de Exeter, en el suroeste de Inglaterra.

Ancho: En su punto más estrecho mide 64 centímetros (25 pulgadas) en la base, pero se inclina hacia arriba hasta alcanzar los 1.2 metros en la parte superior.

Origen: Es mucho más antiguo

que su rival alemán. Se cree que se construyó en el siglo XIV, originalmente se llamaba "Small Street" (Calle Pequeña) y era una calle funcional para que los carros de mano transportaran mercancías hacia el puerto.

Curiosidades de Parliament Street:

Cambio de nombre: Se le cambió el nombre a "Parliament Street" alrededor de 1832, supuestamente para burlarse de que el Parlamento Británico había aprobado la Reform Act (una ley de reforma electoral), insinuando que la ley era "estrecha" o de poca importancia.

Función original: A diferencia de la calle alemana, esta sí fue una calle de uso práctico desde sus inicios, conectando la calle principal (High Street) con el muelle.

La disputa: Los habitantes de Exeter argumentan que su calle es la más estrecha original y funcional mientras que la de Reutlingen es

un mero "hueco antiincendios".

Alemania gana en centímetros, pero Inglaterra gana en historia y propósito.

Menciones de Honor en el Mundo
El Masclet de Xàtiva, España:

Ubicado en Xàtiva (Valencia), este callejón tiene un ancho de 50 centímetros en su punto más angosto.

Es un callejón con escaleras, lo que añade un grado extra de dificultad.

Calle del Ataúd, Toledo, España:

Como su nombre indica, es tan estrecha que se dice que solo podía pasar un ataúd. Mide unos 50-60 cm de ancho.

Si buscas el récord absoluto de estrechez, el ganador técnico es la Spreuerhofstraße en Reutlingen, Alemania. Pero si buscas el encanto histórico de una calle que realmente se usó como tal durante siglos, Parliament Street en Exeter, Inglaterra, se lleva el título honorífico. La rivalidad entre estas dos calles es, en sí misma, una de sus mayores curiosidades

CHARLES
MAGO ILUSIONISTA
Fiestas y Eventos
908-374-4716
www.PAYASOCHARLES.com

PAYASO CHARLES
EL AMIGO DE LOS NIÑOS
The Magic Clown Show
Payaso Charles es un mago profesional con mas de 40 años de experiencia artística internacional, su espectáculo comico magico es el mas divertido del area tri estatal.
El ameniza eventos corporativos, publicos, y privados en un ambiente familiar y sano. Ademas colabora promocionando grandes empresas de alimentos en USA y lleva su arte a hospitales infantiles y residencias de ancianos.
908-374-4716

La Tinajita
PIZZERIA CUBANA
www.LaPizzaCubana.com

ESPAGUETI SPAGHETTI

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

LASAÑA LASAGNA

Jamón o Picadillo Ham or Ground Beef \$8.50

PAN DE AJO GARLIC BREAD 3 X \$1.50

APERITIVOS APPETISERS

Empanadas Turnovers \$2.50	Alitas con 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		

JUGOS | JUICES

Naranja Orange \$6.50	Naranja (con hielo) Orange (NO ICE) \$7	Limonada Lemonade \$4
-----------------------	---	-----------------------

BATIDOS | SHAKES \$6

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

POSTRES DESSERTS

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

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

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	Ajías 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



El Juramento Hipocrático es un tema fundamental en la historia de la medicina. Aquí te explico qué es, su origen, su evolución y su relevancia hoy en día.

Qué es el Juramento Hipocrático?

Es el juramento público más antiguo y conocido de la profesión médica. Es una promesa solemne que, tradicionalmente, realizan los médicos al graduarse, comprometiéndose a ejercer la medicina de manera ética y moral, poniendo el bienestar del paciente en el centro de su práctica.

Aunque su uso no es universal ni obligatorio en todas las facultades de medicina, simboliza los ideales y deberes de la profesión.

Origen e Historia

Antigua Grecia:

Se atribuye a Hipócrates de Cos (460-370 a. C.), considerado el "Padre de la Medicina". Sin embargo, es probable que fuera escrito por sus seguidores, los médicos de la Escuela Hipocrática.

Propósito Inicial:

Establecer un código de conducta que diferenciara a los verdaderos médicos de los charlatanes y creara una relación de confianza con la sociedad.

Principios Fundamentales (Contenido Tradicional)

El juramento original, aunque con variaciones, se centra en varios pilares éticos que han perdurado por

siglos:

Respeto por los Maestros:

El médico jura honrar a quien le enseñó el arte de la medicina como si fuera su propio padre. "Primero, no dañar" (Primum non nocere): Este es el principio más famoso y central, aunque la frase exacta no aparece en el texto original griego. La idea de evitar el daño al paciente está implícita en todo el juramento.

Confidencialidad: Promete guardar secreto sobre todo lo que vea u oiga en la vida de los pacientes que no deba ser divulgado.

Prohibición de Abusar de la Posición:

Se prohíbe explícitamente el uso de la posición médica para tener relaciones sexuales con pacientes o sirvientes en su casa.

Límites de la Práctica:

El médico se compromete a no realizar procedimientos para los que no está capacitado (como cirugías complejas, dejándolas a los especialistas).

Prohibición del Aborto y la Eutanasia:

El juramento original prohíbe específicamente proporcionar "un remedio mortal" (eutanasia) o "un pesario abortivo" (aborto). Este es uno de los puntos más controvertidos y que más se ha adaptado o eliminado en las versiones modernas.

El Juramento Hipocrático en la Actualidad: Evolución y Críticas

El juramento original no se ajusta

completamente a los desafíos éticos de la medicina moderna. Por ello, muchas universidades usan versiones modernizadas o juramentos alternativos (como la Declaración de Ginebra de la Asociación Médica Mundial).

Qué se ha cambiado o añadido en las versiones modernas?

Autonomía del Paciente:

Se enfatiza el respeto por la autonomía y las decisiones del paciente (consentimiento informado).

Eliminación de Prohibiciones Específicas:

Muchas versiones omiten las prohibiciones directas sobre el aborto y la eutanasia, dejando estos complejos temas a la ética médica personal y la legalidad de cada país.

Justicia Social y Acceso: Se añade el compromiso de luchar por un acceso justo a la atención médica y de reducir la desigualdad.

Investigación Científica: Se incorpora el deber de compartir el conocimiento médico y avanzar en la ciencia para el beneficio de la humanidad.

Cuidados Paliativos: Se reconoce



la importancia de aliviar el sufrimiento, incluso en el final de la vida.

Conclusión: Su Significado Hoy

El Juramento Hipocrático, más que un texto literal, es un símbolo poderoso. Representa la transición de un estudiante a un profesional de la salud y la aceptación de una responsabilidad monumental.

En esencia, su legado perdurable es el recordatorio de que la medicina no es solo una ciencia, sino también un arte humanista basado en la confianza, la compasión y la ética inquebrantable.

Es la promesa de que el médico tratará a cada paciente no solo como un conjunto de síntomas, sino como un ser humano cuya vida y bienestar le han sido confiados.



ALONSO DEL MONACO
 INICIÓ UN MUNDO
 EN EL CIES 2001

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 DEL RECORD
 GUINNESS. SE DESTACA
 TAMBIEN POR OBRAS
 HUMANITARIAS.
 DIRECTOR PUBLICITARIO
 Y DE AHI, SU BICICLETA!



La Isla de San Andrés: Eterna Disputa entre Nicaragua y Colombia

Orígenes y Contexto Histórico

El archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, situado en el mar Caribe occidental, tiene una historia colonial compleja que es la raíz de la disputa actual.

Descubrimiento y Primeros Asentamientos:

Aunque se cree que fue avistado por Cristóbal Colón en 1502, el primer asentamiento europeo estable no fue español, sino inglés y puritano. En 1629, colonos ingleses llegaron a la isla de Providencia, estableciendo plantaciones y usando el archipiélago como base para el comercio y la piratería.

Durante este período, fue un importante centro de contrabando y ataques a posesiones españolas, siendo incluso gobernado por el famoso pirata Henry Morgan por un tiempo.

Soberanía Española y Posteriormente Colombiana:

España, ejerciendo sus derechos por el Tratado de Tordesillas, reclamó la soberanía y desplazó a los colonos ingleses a mediados del siglo XVII. Sin embargo, el control efectivo fue débil.

Tras la independencia de la Gran Colombia de España, el archipiélago, por proximidad y lazos administrativos, se unió a este nuevo país en 1822. Con la disolución de la Gran Colombia, quedó integrado como territorio de la República de Nueva Granada, que luego se convertiría en Colombia.

El Origen de la Disputa: El Tratado Esguerra-Bárcenas (1928)

La disputa con Nicaragua se formalizó en el siglo XX. En 1928, ambos países firmaron el Tratado Esguerra-Bárcenas, en el cual Nicaragua reconocía la soberanía colombiana sobre las islas de San An-

drés, Providencia y Santa Catalina a cambio de que Colombia reconociera la soberanía nicaragüense sobre la Costa de Mosquitos (Región Caribe de Nicaragua).

Durante décadas, este tratado fue considerado la base legal que zanjaba la cuestión.

El Renacimiento de la Disputa La controversia resurgió con fuerza en la década de 1980, impulsada por dos factores clave:

La Constitución Sandinista (1987)

Tras la Revolución Sandinista, Nicaragua declaró en su nueva constitución su soberanía sobre el archipiélago, argumentando que el Tratado de 1928 había sido firmado bajo la ocupación militar estadounidense del país y, por lo tanto, era nulo.

La Ley del Mar (UNCLOS):

La entrada en vigor de la Convención de las Naciones Unidas sobre el Derecho del Mar en 1994 redefinió los conceptos de Zona Económica Exclusiva (ZEE) y plataforma continental. Nicaragua argumentó que, al estar su plataforma continental en la misma zona, tenía derechos sobre las aguas y recursos alrededor de las islas, incluso si estas pertenecían a Colombia.

El Fallo de la Corte

Internacional de Justicia (2012)

Ante la imposibilidad de llegar a un acuerdo bilateral, Nicaragua demandó a Colombia ante la Corte Internacional de Justicia (CIJ) en La Haya en 2001. El fallo, emitido en noviembre de 2012, fue mixto:

Para Colombia:

La Corte ratificó la soberanía colombiana sobre las islas principales de San Andrés, Providencia y Santa Catalina. Esto fue una victoria para la posición colombiana en el aspecto fundamental de la soberanía insular.

Para Nicaragua:

La Corte modificó radicalmente el mapa marítimo:

Le otorgó a Nicaragua cerca de 75,000 km² de mar que antes controlaba Colombia.

Redujo significativamente la Zona Económica Exclusiva de Colombia alrededor del archipiélago.

Dejó a San Andrés, territorialmente colombiana, "encerrada" en aguas nicaragüenses.

Este fallo no terminó la disputa. Colombia lo aceptó a regañadientes y Nicaragua ha presentado nuevas demandas para delimitar la plataforma continental más allá de las 200 millas náuticas, un proceso que aún está en curso.

Curiosidades del Archipiélago

Triétnico y Raizal: La cultura de las islas no es simplemente "colombiana". Es el hogar del pueblo Raizal, un grupo étnico con una identidad propia, descendiente de africanos, colonos británicos y otros pueblos caribeños. Su idioma principal es el criollo sanandresano (una variante del inglés criollo) y el español es su segunda lengua.

El Mar de los Siete Colores:

Las aguas alrededor de San Andrés son famosas por sus increíbles tonos de azul y verde turquesa, lo que le ha valido este nombre poético.

La Cabeza de Morgan:

Según la leyenda, el pirata Henry Morgan escondió un tesoro en la isla. Una formación rocosa en la punta sur de la isla, que se asemeja a una calavera, es conocida como "La Cabeza de Morgan", custodiando supuestamente su botín.

Un Paraíso Ecológico:

La isla de Providencia alberga el Parque Nacional Natural Old Providence McBean Lagoon, que contiene el tercer arrecife de coral más extenso del hemisferio occidental.

Es una reserva de la Biosfera de la UNESCO.

Aunque políticamente pertenece a Colombia, San Andrés se encuentra a solo 190 km de la costa de Nicaragua y a más de 775 km de la costa continental colombiana. Esta desconexión geográfica es uno de los puntos que Nicaragua ha usado para argumentar su reclamo.

APRENDA INGLÉS CON LOS MEJORES PROFESORES

HORARIOS DE CLASE:

- LUNES A JUEVES**
 - 8am a 10am - 10am a 12pm
 - 6pm a 8pm - 8pm a 10pm
- SABADOS**
 - 9am a 12pm
 - 10am a 1pm
 - 10am a 2pm
- DOMINGOS**
 - 9am a 12pm
 - 10am a 1pm
 - 10am a 2pm

RESULTADOS 100% GARANTIZADOS

INSCRIPCIÓN \$0*

*Inscripción gratuita por tiempo limitado consulte con un asesor.

CLASE DE PRUEBA GRATUITA

GRADÚATE DE BACHILLER (G.E.D.)

CLASES DESDE \$150 AL MES

Llámanos para más información:

+1 (551) 202-3613 +1 (201) 496-8124

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



PUEDES ENVIAR TU COLABORACION A:
communications@dimensionnewspaper.com

A quien corresponda,

A quien le importe,

O a quien simplemente esté dispuesto a leer:

Escribo esta carta no como un experto, ni como un político, sino como uno más. Como uno de esos millones que vemos, día a día, cómo se carcome la esperanza. Escribo con la rabia contenida de quien ha normalizado lo anormal y con el miedo de quien sabe que señalar con el dedo puede tener un costo.

La corrupción en México ya no es un titular en el periódico que se lee con el café de la mañana. Es la losa que llevamos auestas. Es el “no se puede” que nos susurramos al oído antes de intentar algo. Es el impuesto invisible que pagamos por nacer aquí.

La vemos en lo pequeño, en lo cotidiano: en el policía que extorsiona en una esquina oscura, no por maldad individual quizá, sino porque el sistema mismo está podrido desde la raíz y esa es su manera de sobrevivir. La vemos cuando para obtener un trámite simple hay que “agilizar” las cosas, cuando la licitación pública es un chiste que todos conocen, cuando el amigo del amigo siempre tiene el contacto correcto para saltarse la fila.

Pero duele más en lo grande. Duele cuando un hospital se queda sin medicinas porque los recursos se esfumaron en una cuenta fantasma. Duele cuando un puente se cae porque los materiales fueron de mentira, y los muertos, esos, son de carne y hueso. Duele cuando vemos a los responsables, con nombres y apellidos, pasearse impunes, cambiando de camiseta política pero nunca de prácticas, enriqueciéndose a costa del sudor de un pueblo que se parte la espalda trabajando.

Nos han enseñado a tener miedo. Miedo a denunciar, miedo a alzar la voz, miedo a creer que las cosas pueden ser diferentes. Esta corrupción no es solo un delito; es una cultura. Es un cáncer que ha metastatizado en nuestra forma de relacionarnos: “el que no transa, no avanza”. Y qué tristeza profunda encierra esa frase. Qué resignación tan amarga.

Ya no queremos más discursos. No queremos promesas de campaña ni batallas épicas contra la corrupción que siempre tienen al mismo enemigo invisible e inalcanzable. Queremos hechos. Queremos ver las cuentas claras. Queremos ver a los poderosos, a los de cuello blanco y a los de cuello azul, tras las rejas. Queremos que regresen lo robado.

Queremos, sobre todo, recuperar la dignidad. Queremos poder decir con orgullo “soy mexicano” sin que lo primero que salte a la mente sea el estigma de la deshonestidad.

Escribo esta carta sin la ilusión ingenua de que cambiaré algo de la noche a la mañana. Pero la escribo porque el silencio nos hace cómplices.

La escribo para que alguien, en algún lugar, sepa que hay un cansancio que ya no aguanta más. Que esta no es la normalidad que aceptamos.

Que nuestra rabia es quieta, pero es profunda, y un día, solo un día, podría encontrar su cauce.

Atentamente,

Un lector, un ciudadano, una voz más en la multitud que se niega a creer que esto es todo lo que podemos ser.

Firma: Jose del Risco Arrieta



LIMITES

Autor: Andres Garcia

No tememos a la oscuridad,
sino a lo que puede moverse en ella
sin hacer ruido...
Le tememos a las sombras

No es el abismo lo que nos paraliza,
sino la forma en que nuestro propio vacío
le responde desde el pecho
agitando nuestra respiracion

Lo conocido nos crea una zona de comfort
Nos encierra en una jaula de cristal,
cristal muy frágil que se quiebra en minusculos pedazos
al menor vaivén en nuestra mente...

El miedo ante un mapa desplegado sobre la mesa.
Aquí yace el sillón, la lámpara, la rutina
que amanece igual todos los días.

Pero más allá del marco de la puerta,
el paisaje se desdibuja.
No es el frío, ni la altura,
es el vértigo de un paso
que no promete suelo firme.

Pensamos en los barcos que se hundieron
no por el agua, sino por el peso
de todo lo que no llegaron a nombrar.

Y aquí, en el siglo de la luz artificial,
nuestros dedos buscan en la pantalla
una certeza, cualquier cosa:
el pronóstico del tiempo,
la ruta más corta,
el final de la película.

Porque lo desconocido no es un lugar,
es un espejo sin reflejo.
Es la pregunta que se formula en silencio
y cuya respuesta
podríamos ser nosotros mismos. y a la
vez es el abismo más profundo.

REPORT ABUSE OR NEGLECT

OUTSIDE OF YOUR HOME
Are you being harassed or hurt online, at school or off-campus?

Tell a trusted adult.

AT HOME
Are you being hurt by an adult at home?

Tell a trusted adult and/or call the Child Abuse Hotline.

1-888-SOS-CHILD
(1-888-767-2445)

AT HOME
Are you NOT getting taken care of at home?

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



Horario :

10 AM - 5 PM Lunes
10 AM - 6 PM Martes
10 AM - 6 PM Miércoles
10 AM - 5 PM Jueves
10 AM - 7 PM Viernes
10 AM - 5 PM Sábado

Cerrado el Domingo

Disponibilidad del doctor :

Martes, Miércoles, Viernes y
Sábado.



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

Contact us 

info@internationalopticalwny.com
internationalopticalwny.com



International Optical

6219 Bergenline Avenue

West New York, NJ 07093

info@internationalopticalwny.com

Llámenos o envíenos un mensaje de texto:

(201) 430-3735 (Teléfono)

(862) 419-6620 (Mensaje de texto)

Sr. Héctor Rodríguez, Óptico

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



Dra. Jessica Serra, Optometrista

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