

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

DIMENSION

EDICION DIGITAL - NOVIEMBRE 26 - 2025



**SE DEBE DE PROHIBIR EL BOXEO COMO
DEPORTE ?**



**LAS
MINICOMPUTADORAS**



LLUVIA ACIDA...



**LA SALSA PICANTE SI ES
SALUDABLE !**



**EL ARROZ FRITO SI ES UNA
COMIDA CHINA...PERO MUY
DIFERENTE.**



**LA FOBIA MAS COMUN
EN EL MUNDO**



TRISTE HISTORIA DE UNA NIÑA...

Autor: Andres Garcia

En la isla donde el mar canta con voz de trueno y la brisa huele a sal y resistencia, nació una niña llamada Amelia. Tenía nueve años, y su mundo cabía en el patio de su casa en La Habana Vieja, entre las grietas de las paredes descascaradas y el susurro de la abuela.

La prisión de Amalia no tenía barrotes de acero, sino barrotes de miedo. Su padre, un profesor de historia, había escrito palabras que resonaron demasiado fuerte en oídos equivocados. Una noche, hombres de uniforme verde olivo se lo llevaron. Su crimen: "actos contra la seguridad del Estado". La prisión de Amalia comenzó entonces. No era una celda, sino el silencio forzado que llenó su hogar.

En la escuela, sus compañeros dejaron de sentarse a su lado. La maestra, que antes leía sus cuentos con orgullo, ahora desviaba la mirada cuando Amalia levantaba la mano. "Tu papá es un terrorista", le susurró un niño un día, repitiendo palabras que no eran suyas. Amalia no entendía; solo sabía que su padre le hacía dibujos de mariposas en las cartas que llegaban cada dos meses, censuradas con tiras negras que cubrían sus versos de amor.

El barrio se convirtió en otra jaula. Los Comités de Defensa de la Revolución vigilaban. La madre de Amalia perdió su trabajo en la oficina estatal. "Baja confiabilidad política", decía el documento. Amalia veía cómo su madre envejecía en semanas, vendiendo secretamente las joyas de la abuela para comprar leche en polvo.

La verdadera prisión se materializó el día que Amalia, ahora con dieciséis años, se unió a sus padres en una protesta silenciosa, sosteniendo un cartel con una sola palabra: "Libertad".

Las imágenes corrieron como pólvora en redes clandestinas. Esa misma tarde, la seguridad del Estado allanó

su casa. Se llevaron a su madre. Y a Amalia, por ser "peligrosa para la juventud cubana", la encerraron en una prisión de adultos.

Allí, entre paredes grises y camisas de uniforme, Amalia comprendió el significado de la prisión política. No era el hambre ni el frío, sino la soledad programada. Las otras niñas, hijas de disidentes como ella, miraban al vacío con ojos que habían perdido la infancia. Les enseñaban lecciones sobre lealtad al gobierno castigando cualquier pregunta con días en celdas de aislamiento.

Amalia pasaba los días trazando mariposas en el polvo de la ventana, recordando los dibujos de su padre. Soñaba con el mar, ese que nunca había visto pero que su abuela describía como un camino azul hacia la libertad.

Una noche, una de las guardianas, una mujer joven con sombras en la mirada, le deslizó un papel debajo de la puerta. Era un dibujo de una mariposa volando sobre el malecón. Un acto pequeño de rebeldía que le devolvió un hilo de esperanza.

Pero la tristeza más profunda llegó con la noticia: su padre había iniciado una huelga de hambre en su prisión de adultos. Las semanas pasaron, y las cartas con mariposas cesaron. Amalia supo, en el silencio repentino de su corazón, que su padre se había convertido en otra víctima del sistema.

Hoy, Amalia sigue tras los muros, una niña que se convirtió en mujer demasiado pronto. Su prisión no es solo física; es la memoria de un padre que eligió morir por sus ideales, una madre desaparecida en algún centro de interrogación, y una infancia robada por la maquinaria implacable del poder. Su único consuelo son las mariposas que dibuja en secreto, frágiles y libres, como los sueños que Cuba aún no permite.

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



EN ESTA NAVIDAD NO TODOS LOS NIÑOS TENDRAN JUGUETES NI COMIDA



EN ESTA NAVIDAD EN CUBA HABRAN 36 NIÑOS PRESOS POLITICOS BAJO LA DICTADURA COMUNISTA. NO LOS OLVIDES !



Dimension Edición Digital

Directora: Cristina Garcia / Publisher: Andres Garcia

Asesor legal: Abogado, Manuel, J. Garcia

Diseño: Kanton Productions / Fotografia: Felicia Perez

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

BUSQUENOS EN: WWW.DIMENSIONNEWSPAPER.COM

Debate about new city regulations

BRIAN P. STACK

ALCALDE DE UNION CITY Y SENADOR ESTAL, NJ

*Los
Intereses
del
Pueblo
son lo
Primero..*

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



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

NO PAGADO CON DINERO DE LOS CONTRIBUYENTES.

LA ANARQUIA, PODRIA SER UNA BUENA FORMA DE VIVIR EN EN SOCIEDAD ?

Un Tema Profunda y Compleja!

La viabilidad del anarquismo como forma de organización social es un debate de siglos. No hay una respuesta simple de "sí" o "no", sino argumentos a favor y en contra basados en teoría, historia y filosofía.

Vamos a Desglosarlo.

Primero, aclaremos el término, ya que suele estar cargado de malentendidos.

Qué es la Anarquía? (Más allá del caos)

Contrario a la creencia popular, la anarquía no significa "caos" o "ausencia de orden". En su teoría política, el anarquismo propone:

Una sociedad sin Estado: Sin un gobierno centralizado que ostente el monopolio de la fuerza y la ley.

Sin jerarquías coercitivas: Se opone a todas las formas de dominación opresiva (como el capitalismo no regulado, el patriarcado, el racismo sistémico).

Autogestión y organización horizontal: Las decisiones se toman de forma asamblearia, por consenso o democracia directa, desde la base hacia arriba.

Libre asociación: Las personas se unen voluntariamente en comunidades, cooperativas y federaciones para satisfacer sus necesidades mutuas.

Ayuda mutua: La cooperación, no la competencia, como motor de la sociedad.

Argumentos a Favor: ¿Por qué sus defensores creen que **SÍ** sería una buena forma de vivir?

Máxima Libertad e Igualdad:

Elimina las estructuras de poder que obligan a las personas a obedecer sin su consentimiento. Promueve una libertad individual radical combinada con una responsabilidad social profunda.

Democracia Real y Directa:

En lugar de una democracia representativa cada 4 años, el anarquismo aboga por la participación constante de todos en las decisiones que afectan sus vidas.

Fin de la Explotación: Al eliminar



las estructuras jerárquicas del Estado y el capitalismo, se acaba con la explotación laboral y la acumulación de riqueza en pocas manos.

La economía se basaría en cooperativas y propiedad comunal.

Solidaridad y Comunidad:

El principio de "ayuda mutua" (un concepto popularizado por el anarquista Piotr Kropotkin) sugiere que la cooperación es un factor clave en la evolución y crearía lazos sociales más fuertes.

Innovación Social: Sin un Estado rígido, las comunidades podrían experimentar con diferentes formas de organizar la educación, la justicia o la salud, adaptándose a sus necesidades específicas.

Argumentos en Contra: ¿Por qué sus Críticos Creen que NO Funcionaría?

El Problema de la Coordinación y la Escala: ¿Cómo se gestionan proyectos a gran escala como una red eléctrica nacional, un sistema ferroviario o la respuesta a una pandemia sin una autoridad central coordinadora? Los críticos argumentan que la organización asamblearia es lenta e inviable para sociedades de millones de personas.

Seguridad y Justicia: Sin un sistema judicial y policial formal, ¿cómo se manejaría el crimen o los conflictos violentos? Los anarquistas proponen milicias comunitarias rotativas o sistemas de justicia restaurativa, pero los escépticos dudan de su eficacia contra organizaciones criminales poderosas o individuos peligrosos.

El "Free Rider" (El Gorrón):

En un sistema basado en la cooperación voluntaria, ¿qué impide que algunas personas se beneficien de los bienes y servicios comunes

(como la comida, la infraestructura) sin contribuir a producirlos?

Riesgo de Nuevas Tiranías:

Los críticos señalan que un vacío de poder no permanece vacío por mucho tiempo. Podría ser llenado por actores violentos, milicias privadas o dar lugar a nuevas formas de autoritarismo, tal como ha ocurrido en algunos conflictos civiles.

Transición y Defensa:

Cómo se llega a una sociedad anarquista? Una revolución violenta podría crear el caos que pretenden evitar. Y, una vez establecida, ¿cómo se defendería una sociedad anarquista de estados vecinos expansionistas y militarizados?

Experiencias Históricas (Breves ejemplos)

Ninguna sociedad anarquista a gran escala ha durado mucho tiempo, pero ha habido experimentos notables:

La Revolución Española de 1936:

En regiones como Cataluña y Aragón, anarquistas colectivizaron tierras y fábricas, funcionando sin gobierno estatal por un tiempo, hasta que fueron aplastados por fuerzas fascistas y estalinistas en la Guerra Civil.

El Territorio Libre de Ucrania (1918-1921):

Dirigido por Néstor Majnó, estableció comunas libres y autogestionadas hasta ser destruido por el Ejército Rojo Bolchevique.

La Comuna de París (1871):

Aunque no totalmente anarquista, fue un breve gobierno basado en principios de democracia directa y autogestión que inspiró a muchos pensadores anarquistas.

Podría la anarquía ser una buena forma de vivir en sociedad?

Como ideal: Ofrece una crítica poderosa a las estructuras opresivas actuales y un faro de libertad, igualdad y solidaridad que inspira movimientos sociales hasta el día de hoy.

Como sistema práctico a gran escala: Presenta desafíos enormes (coordinación, seguridad, defensa) que, para sus críticos, la hacen inviable. Para sus defensores, estos problemas se resolverían mediante la innovación social y una humanidad "liberada" de la mentalidad jerárquica.

En esencia, la anarquía es quizás menos un modelo terminado y más un proceso continuo: la lucha constante por descentralizar el poder, aumentar la autonomía individual y comunitaria, y construir instituciones basadas en la ayuda mutua y la cooperación voluntaria. Es un debate abierto sobre la naturaleza humana, la organización social y los límites de la libertad.

Los Padres Fundadores del Anarquismo Clásico

Estos pensadores sentaron las bases de las principales corrientes anarquistas.

1. Pierre-Joseph Proudhon (1809-1865) - El Primer Autodenominado "Anarquista"

Nacionalidad: Francés

Contribución clave: Es, sin duda, la figura de partida. Fue el primero en declararse abiertamente anarquista y en darle al término una connotación política positiva.

Ideas principales: Propuso un sistema de mutualismo, donde la sociedad se organizaría alrededor de bancos populares que otorgarían crédito sin interés y cooperativas de trabajadores que se asociarían libremente para intercambiar bienes y servicios de manera justa.

2. Mijaíl Bakunin (1814-1876) - El Revolucionario Colectivista

Nacionalidad: Ruso

Contribución clave: Fue el gran rival de Karl Marx en la Primera Internacional. Desarrolló el anarquismo colectivista.

Ideas principales: Anti-autoritarismo radical: Se oponía ferozmente a cualquier forma de gobierno, incluyendo la "dictadura del proletariado" propuesta por Marx.

Acción directa y revolución social:

Creía que la clase trabajadora y el campesinado debían destruir el Estado mediante una revolución espontánea.

Colectivismo: Los medios de producción serían propiedad colectiva de las asociaciones de trabajadores, quienes decidirían cómo usarlos.



Junta de Educación de Union City
Matrícula de Educación Prescolar Gratuita

“Programa Prescolar ES GRATIS”

Programas de Educacion Prescolar de Union City

Para nuevos aplicantes que empiezan el año escolar 2025 — 2026

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

El programa es de Lunes a Viernes

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

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

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

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

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

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

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

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

JUNTA DE EDUCACION DE UNION CITY

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

Silvia Abbato, Superintendente de las Escuelas

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



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 de Pollo
Chicken Wings

\$7

Alitas de Papitas
Wings with Fries

\$9

Papas Rellenas
Stuffed Potato

\$2.50

Carne, Pollo, Queso o Guayaba
Beef, Chicken, Cheese or Guava

Con o Sin Picante
Spicy or Mild

Chicken
Tenders

\$7

Papitas Fritas
French Fries

\$3.50

Croquetas de Jamón
Ham Croquettes

\$1

Crema de Queso
Cream of Cheese

\$6.50

Crema Aurora
Cream Aurora

\$6.50

Crema Virginia
Cream Virginia

\$6.50

POSTRES
DESSERTS



Flan
Custard

\$4

Tres Leches
3 Milks Cake

\$5

Tiramisù
Tiramisu

\$5

JUGOS | JUICES



Naranja
Orange

\$6.50

Naranja con Hielo
Orange (No Ice)

\$7

Limonada
Lemonade

\$4

BATIDOS | SHAKES



\$6

Mamey | Mamey
Fresa | Strawberry
Guanabana | Sourcup
Mango | Mango
Trigo | Wheat
Chocolate | Chocolate
Mora | Blackberry
Maracuyá | Passion Fruit



PIZZERIA CUBANA



www.LaPizzaCubana.com

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



Napolitana
Cheese

\$14

Hawaiana
Hawaiian

\$20

Cangrejo
Crab

\$24

Langosta
Lobster

\$38

Pollo
Chicken

\$20

Jamón
Ham

\$20

Atún
Tuna

\$22

Chorizo
Spanish Sausage

\$20

Pepperoni
Pepperoni

\$20

Tocino
Bacon

\$20

Mixta
Mixed

\$22

Ajies
Peppers

\$20

Cebolla
Onions

\$20

Extras
Extra Toppings

\$2.99

Hongos
Mushrooms

\$20

Piña
Pineapple

\$18

Vegetales
Veggies

\$20

Camarones
Shrimps

\$22

PIZZA CUBANA PERSONAL | SMALL PAN PIZZA



Langosta
Lobster

\$14

Cangrejo
Crab

\$9

Pepperoni
Pepperoni

\$7.50

Chorizo
Spanish Sausage

\$7.50

Vegetales
Veggies

\$8

Napolitana
Cheese

\$6

Hawaiana
Hawaiian

\$7.50

Camarones
Shrimps

\$9

Jamón
Ham

\$7.50

Pollo
Chicken

\$8

Tocino
Bacon

\$7.50

Ajies
Peppers

\$7.50

Piña
Pineapple

\$7.50

Cebolla
Onions

\$7.50

Hongos
Mushrooms

\$7.50

Mixta
Mixed

\$8.50

Atún
Tuna

\$8.50

Extras
Extra Toppings

\$0.75

Slice de Queso
Cheese Slice

\$3



WE DELIVER! 201-867-4566



CUAL ES LA FOBIA MAS COMUN

La fobia más común en el mundo, y esto aplica también para Estados Unidos y muchos otros países, es la fobia social (trastorno de ansiedad social).

Sin embargo, es importante hacer una distinción, porque si hablamos de fobias específicas (miedo a un objeto o situación concretos), la respuesta es otra.

Aquí te lo desglosamos:

1. Fobia Más Común en General: FOBIA SOCIAL

Qué es? No es simplemente timidez. Es un miedo intenso y persistente a una o más situaciones sociales o actuaciones en público, donde la persona se siente expuesta a ser

evaluada por los demás. El individuo teme actuar de una manera que sea humillante o vergonzosa.

Manifestaciones: Evitar hablar en grupos, ir a fiestas, comer en público, o incluso usar baños públicos por miedo a que alguien entre.

Prevalencia: Afecta a aproximadamente 7% de la población en un año dado.

2. Fobia Específica Más Común: ARACNOFOBIA

Qué es? El miedo intenso e irracional a las arañas.

Prevalencia: Es, con diferencia, la fobia específica más frecuente. Se estima que afecta a entre el 3% y el 6% de la población. La aversión a las arañas es algo muy común, pero la fobia se diagnostica cuando este miedo interfiere significativamente

en la vida diaria de la persona.

Otras Fobias Muy Comunes (Top 5 de Fobias Específicas):

Además de la aracnofobia, las fobias específicas más frecuentes suelen ser:

- * Ofidiofobia: Miedo a las serpientes.
- * Acrofobia: Miedo a las alturas.
- * Agorafobia: Miedo a los lugares de donde sería difícil o embarazoso escapar, o donde no se podría recibir ayuda en caso de tener un ataque de pánico (ej. multitudes, transporte público, espacios abiertos).
- * Aerofobia: Miedo a volar en aviones.
- * Claustrofobia: Miedo a los espacios cerrados o estrechos.

La fobia (trastorno de ansiedad) más común es la **FOBIA SOCIAL**.

La fobia específica (miedo a un objeto concreto) más común es la **ARACNOFOBIA** (miedo a las arañas).

Dato clave: Las fobias son un tipo de trastorno de ansiedad muy tratable, generalmente con terapia como la cognitivo-conductual, que suele incluir técnicas de exposición gradual y reestructuración cognitiva. Si una fobia limita la vida de alguien, buscar ayuda profesional puede marcar una gran diferencia.

FOBIAS CURIOSAS Y RARAS.

Aquí te presentamos algunas de las fobias más curiosas y raras:

Tripofobia: Miedo a: Patrones geométricos de figuras agrupadas y repetitivas, especialmente hoyos o bultos pequeños (como un panal, una esponja, las semillas de un loto o incluso algunas burbujas).

Curiosidad: No está reconocida oficialmente como fobia en los manuales diagnósticos, pero es increíblemente común. Muchas personas reportan sentir ansiedad, repulsión, picazón o malestar al ver estos patrones. Se cree que podría ser una respuesta evolutiva de aversión a patrones similares que se encuentran en animales venenosos.

Coulrofobia: Miedo a: Los payasos.

Curiosidad: Es mucho más común de lo que se piensa, especialmente en niños. El maquillaje exagerado que oculta las expresiones faciales reales y el comportamiento impredecible pueden ser los desencadenantes. Películas como "It" han popularizado y exacerbado esta fobia.

Xantofobia: Miedo a: El color amarillo.

Curiosidad: Quienes la padecen pueden temer a cualquier objeto de este color: el sol, flores amarillas, pintura, e incluso la palabra "amarillo" les puede causar ansiedad.

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?



Efemérides Destacadas de Diciembre

1 de diciembre:

Día Mundial de la Lucha contra el SIDA - Dedicado a crear conciencia sobre esta pandemia.

3 de diciembre:

Día Internacional de las Personas con Discapacidad - Para promover los derechos y el bienestar de las personas con discapacidad.

5 de diciembre:

Día Internacional de los Voluntarios - Reconocimiento a quienes dedican su tiempo a causas solidarias.

6 de diciembre:

Día de la Constitución Española - Conmemora el referéndum de 1978 que aprobó la Constitución actual.

8 de diciembre:

Día de la Inmaculada Concepción

ción - Festividad religiosa católica en muchos países.

Fundación de Buenos Aires (Argentina, 1580) - Segunda y definitiva fundación de la ciudad.

10 de diciembre:

Día de los Derechos Humanos - Conmemora la proclamación de la Declaración Universal de Derechos Humanos por la ONU en 1948.

12 de diciembre:

Día de la Virgen de Guadalupe - Festividad religiosa sumamente importante en México.

13 de diciembre:

Día de Santa Lucía - Celebrado especialmente en los países nórdicos.

14 de diciembre:

Fallecimiento de George Washington (1799) - Primer presidente de los Estados Unidos.

20 de diciembre:

Día Internacional de la Solidaridad Humana - Establecido por la ONU.

21 de diciembre:

Solsticio de diciembre - Comienza el verano en el hemisferio sur y el invierno en el hemisferio norte.

22 de diciembre:

Nacimiento de Giacomo Puccini (1858) - Compositor italiano de óperas como "La Bohème".

24 de diciembre:

Nochebuena - Celebración familiar en la víspera de Navidad.

25 de diciembre:

Navidad - Celebración del nacimiento de Jesucristo para los cristianos. Es una fiesta familiar y cultural en gran parte del mundo.

Natalicio de Isaac Newton (1642, según el calendario juliano) - Físico y matemático inglés.

28 de diciembre:

Día de los Santos Inocentes - Día para jugar bromas de todo tipo en los países hispanohablantes, similar al April Fool's anglosajón.

31 de diciembre:

Nochevieja - Celebración de la última noche del año. En países como España es tradición comer 12 uvas al compás de las 12 campanadas de medianoche para atraer la buena suerte.

Otras Efemérides por País

Para México:

1 de diciembre: Transmisión

del Poder Ejecutivo Federal (cada seis años).

12 de diciembre:

Día de la Virgen de Guadalupe (Patrona de México).

Para Argentina:

8 de diciembre:

Día Nacional del Tango, en homenaje a los nacimientos de Carlos Gardel (1890) y Julio De Caro (1899).

Para Chile:

21 de diciembre:

Glorias Navales (Combate Naval de Iquique, no confundir con el 21 de mayo).

Para España:

6 de diciembre:

Día de la Constitución.

26 de diciembre:

San Esteban, festivo en comunidades como Cataluña.

Para Colombia:

8 de diciembre:

Día de las Velitas, inicio de la temporada navideña.

Para Perú:

9 de diciembre:

Batalla de Ayacucho (1824), que consolidó la independencia del Perú y de América del Sur.



LAS MINI COMPUTADORAS, COMO FUNCIONAN Y SUS UTILIDADES REALES

Las "minicomputadoras" es un término que ha evolucionado mucho. Hoy en día, no se refiere a los grandes equipos de los años 60 y 70, sino a dispositivos compactos, versátiles y asequibles. La reina de esta categoría es, sin duda, la Raspberry Pi.

Vamos a ver cómo funcionan y sus utilidades reales, que son muchísimas.

Qué son las Minicomputadoras Modernas?

Son dispositivos del tamaño de una tarjeta de crédito o una cajita pequeña que integran todos los componentes esenciales de un ordenador:

- CPU (Procesador)
- GPU (Procesador Gráfico)
- RAM
- Puertos de conexión (USB, HDMI, Ethernet)
- Conectividad Wi-Fi y Bluetooth (en la mayoría de modelos)
- Ejemplos más populares: Raspbe-

rry Pi, ODROID, ASUS Tinker Board.

CÓMO FUNCIONAN? (El Principio Básico)

Su funcionamiento es idéntico al de un PC normal, pero en miniatura y con un enfoque en la eficiencia energética.

Alimentación: Se conectan a un cargador de móvil (generalmente micro USB o USB-C) con un consumo de energía muy bajo (entre 3W y 15W).

Almacenamiento: No tienen un disco duro tradicional. El sistema operativo y todos los archivos se guardan en una microSD.

Entrada/Salida: Se conectan a un teclado, ratón y monitor (o TV) como cualquier computadora.

Sistema Operativo: Usan sistemas operativos basados en Linux (como Raspberry Pi OS, Ubuntu) o versiones especiales de Windows. Se instalan en la tarjeta microSD.

GPIO (General Purpose Input/Output): Esta es la característica que las hace únicas. Es un conjunto de pines que permiten conectar y controlar componentes electrónicos físicos como sensores, motores, luces LED, etc. Esto las convierte en el cerebro de proyectos de robótica y automatización.

UTILIDADES REALES Y PRÁCTICAS Para qué Sirven Realmente?

Aquí es donde brillan. Sus usos van desde el ocio hasta aplicaciones profesionales serias.

1. Educación y Aprendizaje de Programación
Utilidad: Son la herramienta perfecta para que niños, jóvenes y adultos aprendan a programar en lenguajes como Python, Scratch o C++. Su bajo costo y versatilidad las han hecho omnipresentes en escuelas y talleres de tecnología.
2. Centro Multimedia Doméstico (Media Center)
Utilidad: Instalando un software como Kodi o Plex, puedes convertir una Raspberry Pi en un potente reproductor multimedia. Conectada al TV, puede reproducir películas, series y música desde un disco duro externo o por streaming, con un consumo ínfimo de energía.
3. Servidor Doméstico o de Pequeña Oficina
Utilidad: Son ideales para montar servidores low-cost:
Servidor de Archivos (NAS): Para tener tu "nube" personal en casa.

Servidor Web: Para alojar una página web de prueba o personal.

Bloqueador de Publicidad (Pi-hole): Una de sus aplicaciones más famosas. Instalas Pi-hole en una Raspberry Pi y todo el tráfico de tu red pasa por ella, bloqueando anuncios y malware en todos los dispositivos (móviles, PCs, Smart TVs) sin necesidad de instalar nada en ellos.

4. RetroGaming / Consola de Videojuegos Retro

Utilidad: Con software como RetroPie o Recalbox, puedes emular miles de juegos de consolas clásicas (NES, SNES, PlayStation 1, Arcade). Es una de las formas más populares y divertidas de revivir la nostalgia de los videojuegos.

5. Proyectos de Domótica y Casa Inteligente (IoT - Internet de las Cosas)
Utilidad: Gracias a sus pines GPIO, puedes usarla como el cerebro central de tu casa inteligente.

Controlar luces automáticamente.
Crear un sistema de riego para plantas.

Construir una estación meteorológica.

Monitorizar sensores de temperatura y humedad.

6. Herramienta de Oficina de Bajo Consumo

Utilidad: Para tareas básicas como navegar por internet, redactar documentos, usar hojas de cálculo y ver correo, una Raspberry Pi con el sistema operativo oficial es más que suficiente. Es una solución extremadamente económica y eficiente energéticamente.

7. Prototipado Electrónico y Robótica

Utilidad: Para ingenieros, makers y aficionados, son la plataforma perfecta para prototipar ideas antes de crear un circuito impreso específico. Pueden controlar robots, drones y todo tipo de inventos.

Las minicomputadoras modernas como la Raspberry Pi han democratizado el acceso a la computación y la electrónica. Su bajo costo (desde ~\$10 hasta ~\$75), minúsculo tamaño y bajo consumo las hacen ideales para una infinidad de proyectos prácticos, educativos y profesionales.

No son rival para un PC gamer o una estación de trabajo profesional, pero son herramientas increíblemente poderosas para tareas específicas, aprendizaje y la automatización de cosas a nuestro alrededor. Su verdadero poder está en la creatividad del usuario.

TODO EN COMPUTADORAS

COMPUWORLD

COMPUTER SERVICE CENTER

ALL BRANDS - LAPTOPS, DESKTOPS & MOBILE DEVICES

ALFREDO H. BUSTAMANTE
Computer Specialist

f: 201-926-9775

e: compuworld07093@gmail.com

COMPUWORLD

COMPUTER SERVICE CENTER

ALL BRANDS - LAPTOPS, DESKTOPS & MOBILE DEVICES

IPC Certified Technician

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

PHONE 201-926-9775

ADVERTENCIA FINAL

RECOGE LOS DESPERDICIOS DE TU PERRO

COURT ID 0910	PREFIX SC	COMPLAINT NUMBER Union City Municipal Court 3715 Palisade Avenue Union City, NJ 07087
The State of New Jersey (Please Print) vs. Defendant's Name: First Initial Last Address City State Zip Code Telephone Check if cell phone <input type="checkbox"/> Birth Date: Mo. Day Yr. Sex 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/CO-DE ENFORCEMENT USE ONLY Probable cause is found for the issuance of this Complaint/Summons <input type="checkbox"/> The complaining witness is a law enforcement officer or a code enforcement officer with territorial and subject matter jurisdiction and a judicial probable cause determination is not required prior to the issuance of this Complaint/Summons. Yes (Signature of Judicial Officer) No (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 <input type="checkbox"/> COURT APPEARANCE REQUIRED 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 P. Stack
Alcalde
Celular: 201-376-1942

¡NO HABRÁ MÁS AVISOS! ¡SE EMITIRÁN CITACIONES!

CUBA SE PUDRE

Por Luis F. Brizuela Cruz



En octubre de este año que concluye la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN) concedió a Cuba el Premio Internacional Reverse the Red 2025. El premio, entregado en Abu Dabi, Emiratos Árabes Unidos, reconoció la supuesta transparencia y rigor de las estrategias de conservación por parte de Cuba y tiene validez hasta el 2030. Ya sea por ingenuidad o por perversión, lo que la UICN parece ignorar es que en cinco años el estado de putrefacción de la isla condenada podría haber ya rebasado su límite.

Cuba se pudre en medio de la más espantosa crisis de salubridad e higiene; abandonada por un desgobierno que ya contempla sus últimas opciones de escapar con los cofres repletos de los robos al pueblo cubano durante seis largas décadas de la más desmesurada infamia. El hurto más reciente: la ayuda internacional para la región oriental de la isla cautiva después de la embestida del huracán Melissa. Mientras países como Jamaica, también severamente afectados por el ciclón, recibían casi de inmediato los aportes de otros países e instituciones benéficas, los residentes de las provincias Granma, Santiago de Cuba, Guantánamo, Holguín y Las Tunas aguardaban desesperados las ayudas bajo la distribución de la altamente corrupta y delictiva nomenclatura cubana. Casi dos meses después los vecinos de estas zonas se preguntan desconcertados que ha ocurrido con la ayuda, mientras los gobernantes mantienen los llamados “puntos de control” -desde donde se supone se efectúe la distribución- y el difícil acceso a los mismos como el pretexto para la lentitud del proceso humanitario.

La falta de transparencia por parte del gobierno indica claramente que las ayudas y los sucios negocios que se derivan de las mismas han quedado como beneficios, una vez más, para dirigentes en varios niveles del corrupto (y mal “apuntalado”, si me permiten la ironía) andamiaje sociopolítico de la isla.

Cuba vive lo que algunos ya han denominado como “ecocidio”, asediada por los brotes en constante aumento de chikungunya, dengue, cólera, hepatitis B y C y leptospirosis.

Las aguas estancadas, los calores típicos, la acumulación descontrolada de basura y la carencia de fumigación adecuada han hecho extremadamente precaria la situación. Los dilapidados hospitales y clínicas de la isla en ruinas, la falta de medicamentos y otros recursos sanitarios exacerban la crisis ambiental. La mala nutrición de los cubanos ha venido por mucho tiempo debilitando sus sistemas inmunológicos a niveles equiparables a los de organismos con VIH.

De manera que estas epidemias que hoy invaden prácticamente a todas las provincias cubanas encuentran campo fértil para su penetración y agudizamiento en cortos periodos de tiempo. La gente se está muriendo a un ritmo alarmante y el desgobierno de la isla, al igual que muchas organizaciones internacionales admiradoras de la ROBOLUCION como la UICN, no solo se niegan a denunciar la crisis de salud cubana, sino que celebran y condecoran la mal llamada “excelencia médica” y los falsos esfuerzos ambientalistas en un lugar donde la sobrevivencia es la única misión cotidiana del ciudadano.

A través de amigos y familiares en Sancti Spíritus nos llegan las más espeluznantes historias de horror.

Muchos ya contaminados, y otros refugiados en sus casas para evitar ser las próximas víctimas de los agentes transmisores que ya saturan el ambiente, viven momentos comparables o probablemente más complejos que los del Corona Virus. La Feria de los domingos, uno de los pocos alicientes para los espirituanos ir y tratar de obtener algunos alimentos para la semana, ha disminuido en actividad ante el miedo de muchos a la contaminación en lugares públicos de mucha concurrencia. Las familias con miembros de la cuarta edad viven atemorizadas por la fragilidad y vulnerabilidad de esos familiares

frente a las diversas contaminaciones que los más jóvenes pueden fácilmente traer a sus hogares desde las calles infestadas.

En el 2030, momento en que la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza habrá de revisar nuevamente la lista de países candidatos a la nominación para premios ambientalistas, es muy probable que los clones de turno de Greta Thunberg descubran atónitos que lo que ha quedado de Cuba es un escenario comparable a muchos de los tiempos de la peste bubónica. Cuba para ese entonces podría ya haber sucumbido a su propia muerte negra.



Truly amazing things happen here...

Mister Elote

TACOS
ALPASTOR- PORK
CARNE ASADA
BEEF

CEMITAS
Y
QUESADILLAS

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

REPORT ABUSE OR NEGLECT

OUTSIDE OF YOUR HOME

Are you being harassed or hurt online, at school or off-campus?

Tell a trusted adult.

AT HOME

Are you being hurt by an adult at home?

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

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

AT HOME

Are you NOT getting taken care of at home?

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

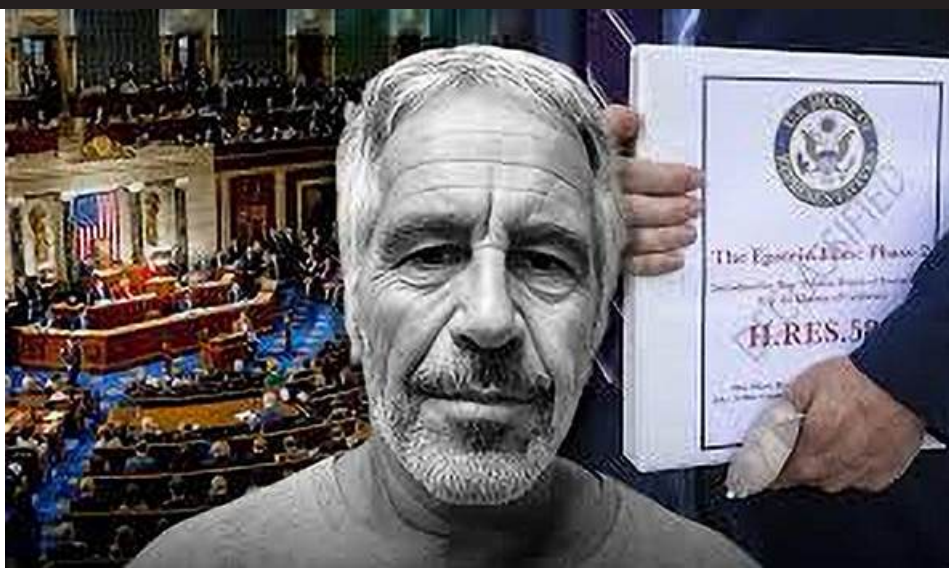
TRUMP PROMULGA LEY PARA DESCLASIFICAR LOS ARCHIVOS DE EPSTEIN

El expresidente Donald Trump promulgó este miércoles una ley que ordena al Departamento de Justicia hacer públicos los documentos de su larga investigación sobre el delincuente sexual Jeffrey Epstein. Estos archivos, rodeados de gran expectación, eran demandados tanto por sus opositores políticos como por sectores de su propia base, que reclaman una mayor transparencia en el caso.

El material podría arrojar nueva luz sobre las actividades de Epstein, quien antes de su condena en 2008 por delitos relacionados con la prostitución infantil, mantuvo contactos sociales con Trump y otras figuras prominentes.

Este escándalo ha sido una espina clavada para Trump durante meses, en parte porque él mismo alimentó teorías conspirativas sobre Epstein entre sus seguidores. Muchos de sus votantes creen que su administración encubrió los vínculos de Epstein con personas poderosas y ocultó detalles sobre su muerte, declarada un suicidio, en una cárcel de Manhattan en 2019 mientras enfrentaba cargos federales por tráfico sexual.

Hasta hace poco, Trump había instado a los legisladores republicanos a oponerse a la medida, advirtiendo que la liberación de registros investigativos internos sentaría un precedente dañino para la presidencia,



según dos asistentes legislativos.

Sin embargo, cambió de postura esta semana cuando resultó evidente que el proyecto de ley contaba con el apoyo bipartidista suficiente para ser aprobado con o sin su respaldo.

Trump celebró la firma en una publicación en sus redes sociales, afirmando que la medida ayudará a exponer "la verdad sobre ciertos demócratas y sus asociaciones con Jeffrey Epstein". Acusó a los demócratas de utilizar el escándalo como un arma para socavar sus logros y desviar la atención de lo que él llamó las victorias políticas republicanas. Retrató a Epstein como un aliado demócrata y afirmó que la próxima liberación de documentos expondrá "sus asociaciones" con él.

En una rueda de prensa, la Fiscal General Pam Bondi confirmó que el Departamento de Justicia hará público el material relacionado con Epstein en un plazo de 30 días, tal como exige la ley aprobada por la Cámara de Representantes y el Senado, controlados por los republicanos.

"Continuaremos cumpliendo la ley y fomentando la máxima transparencia", declaró Bondi.

Los Archivos Podrían no ser Completos

No obstante, la divulgación de los archivos podría no ser integral. La ley aprobada por el Congreso permite al Departamento de Justicia retener información personal de las víctimas de Epstein y cualquier material que pudiera poner en peligro una investigación en curso.

Una encuesta reciente de Reuters/Ipsos mostró que solo el 20% de los estadounidenses —incluyendo un 44% de los republicanos— aprueba la gestión de Trump del caso Epstein. Alrededor del 70% de los encuestados —incluyendo un 87% de demócratas y un 60% de republicanos— cree que el gobierno está ocultando información sobre los clientes de Epstein.

La semana pasada, Trump ordenó a la agencia que investigara a varias figuras demócratas vinculadas con Epstein, y los funcionarios podrían decidir no revelar la información relacionada con esas personas. El Departamento de Justicia suele citar la necesidad de proteger las investigaciones en curso para retener información del público.

Anteriormente, los tribunales habían rechazado las solicitudes del Departamento de Justicia de Trump para desclasificar las transcripciones de los jurados que investigaron a Epstein y a su exasociada Ghis, que cumple una condena de 20 años por facilitar el

abuso sexual de menores por parte de Epstein.

Jeffrey Epstein fue una figura notoria cuyos crímenes y sus conexiones con personas poderosas generaron un escándalo de proporciones internacionales. Aquí hay algunos datos curiosos sobre su vida y caso:

Orígenes y Ascenso

Orígenes Humildes: A diferencia de la vida de lujo que luego llevaría, Epstein nació y creció en una familia de clase media en Coney Island, Nueva York. Su padre era jardinero del ayuntamiento.

Sin Título Universitario: Aunque asistió a la Universidad Cooper Union y más tarde al Courant Institute de la Universidad de Nueva York, no llegó a graduarse en ninguna de las dos. Sin embargo, esto no le impidió convertirse en profesor de matemáticas y física en la prestigiosa Dalton School en Manhattan.

El Salto a las Finanzas: Su gran oportunidad llegó cuando consiguió un trabajo en el banco de inversión Bear Stearns. Gracias a su talento para manejar las cuentas de clientes extremadamente ricos, se convirtió en socio limited de la firma en solo cuatro años.

Estilo de Vida y Propiedades

Isla Privada "Little St. James": Esta isla en las Islas Vírgenes Estadounidenses, apodada por la prensa como la "Isla del Pecado" o "Isla Orgy", era el epicentro de sus actividades delictivas. Allí construyó una mansión, instaló una cúpula dorada y mantenía a sus víctimas.

Jet Privado "Lolita Express": Epstein poseía un Boeing 727 que usaba para transportar a amigos poderosos (como políticos, empresarios y miembros de la realeza) y a víctimas menores de edad entre sus propiedades. La lista de pasajeros de este avión es uno de los documentos más escrutados del caso.

Dr. Homer L. Nelson
USCS 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




BUSCA NUESTRO
CANAL EN YOUTUBE



ANDRES KANTON
OPINA

VISITA NUESTRA
PAGINA EN FACEBOOK
"DIMENSION DIGITAL"







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/Repatriacion y mas

LLAMENOS O VISITENOS

Tel 201-751-5454


www.QuieroSeguro.com


3916 Bergenline Ave, Union City NJ 07087



**Read
Diverse
Books**

FOLLOW US:
@bookhavenbooks





**Book Haven
BOOKS**

AMPLIFYING DIVERSE STORIES
Latina Owned Online Bookstore

WWW.BOOKHAVENBOOKS.COM

LA MEJOR ALTERNATIVA SIN CIRUGÍA PARA DISCOS HERNIADOS Y DESPLAZADOS

¿CANSADO DE VIVIR CON DOLOR?

Si sufres de dolor de espalda baja o dolor de cuello y 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 2025.

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

SOLO \$149



**VIVA LA EXPERIENCIA
THE DRX9000™**

Dr. Alex Hernandez
**Chiropractic
Physician**

YOUR BEST NON-SURGICAL SOLUTION FOR DISC HERNIATIONS & BULGES

**EXPERIENCE THE
THE DRX9000™
COMBINATION SYSTEM**

ONLY \$149

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.



**LIFE CHIROPRACTIC
& ACUPUNCTURE
DR. ALEX HERNANDEZ, DC**

EMPOWERING YOUR HEALTH

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

**TIRED OF
LIVING WITH PAIN?**

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

info@123yourhealth.com
8500 Kennedy Blvd W, 2nd Floor
North Bergen, NJ 07047

SE DEBERIA PROHIBIR EL BOXEO COMO DEPORTE ?

El debate sobre si se debería prohibir el boxeo es complejo y polarizante, con argumentos sólidos tanto a favor como en contra. No existe una respuesta simple, ya que involucra valores éticos, médicos, sociales y culturales.

Aquí te presento un análisis equilibrado de ambos lados de la moneda para que puedas formarte tu propia opinión.

Argumentos a FAVOR de Prohibir el Boxeo (Los Riesgos)

El Objetivo es Infligir Daño Cerebral:

El propósito fundamental del deporte es golpear la cabeza del oponente con la suficiente fuerza para dejarlo incapacitado (nocaut o KO).

A diferencia de otros deportes de contacto donde los golpes en la cabeza son accidentales (fútbol, rugby), en el boxeo son el objetivo central y premiado.

Daño Cerebral Crónico y Demencia Pugilística:

Está médicamente probado que los golpes repetitivos en la cabeza, in-



cluso sin llegar al KO, causan Encefalopatía Traumática Crónica (CTE). Esta enfermedad degenerativa del cerebro provoca pérdida de memoria, demencia, depresión, Parkinson y cambios de personalidad en exboxeadores.

Riesgo de Lesiones Graves y Muerte:

Aunque las reglas y los protocolos de seguridad han mejorado, el riesgo de muerte o de lesiones incapacitantes (como hemorragias cerebrales o desprendimiento de retina) sigue existiendo. Cada año se registran muertes en ring en todo el mundo.

Puede ser Ético un Deporte Así?

Desde una perspectiva ética, algunos argumentan que ningún deporte que tenga un daño cerebral intencional como base debería ser acep-

tado por la sociedad. Se cuestiona si el consentimiento de los atletas es totalmente informado sobre los riesgos a largo plazo.

Mala Influencia para la Sociedad:

Críticos argumentan que el boxeo glorifica la violencia y envía un mensaje negativo, especialmente a los jóvenes, de que los conflictos se resuelven golpeándose.

Argumentos en CONTRA de Prohibir el Boxeo (La Defensa)

La Libertad y el Consentimiento Informado:

Los boxeadores son adultos que comprenden los riesgos y eligen practicar el deporte de forma voluntaria. En una sociedad libre, se argumenta que las personas deberían tener el derecho a asumir riesgos calculados (al igual que en el alpinismo, el deporte de motor o el rugby).

Un Deporte Regulado y con Supervisión Médica:

El boxeo moderno no es una pelea callejera. Está estrictamente regulado con:

Reglas: Rounds de duración limitada, categorías de peso, golpes prohibidos.

Equipo de Protección: Guantes acolchados, protectores bucales, vendas.

Supervisión Médica: Médicos en ringside, exámenes neurológicos previos y posteriores a los combates.

Beneficios para los Practicantes:

Para muchos jóvenes en entornos desfavorecidos, el boxeo es una vía de escape y disciplina. Enseña valores como el respeto, el trabajo duro, la dedicación, la condición física y la superación personal. Muchos gimnasios de boxeo alejan a los jóvenes de la delincuencia y las drogas.

Herencia Cultural e Histórica:

El boxeo tiene una historia milenaria y es un deporte olímpico. Para muchas comunidades, es una parte

profunda de su identidad cultural y una tradición que ha producido héroes deportivos icónicos.

La Prohibición no es la Solución:

Prohibirlo llevaría el deporte a la clandestinidad, donde sería mucho más peligroso al carecer de regulaciones, supervisión médica y medidas de seguridad. Es mejor regularlo y mejorarlo continuamente.

Posiciones Intermedias y

Alternativas a la Prohibición

Muchos expertos abogan por un camino intermedio:

Reformas Estrictas: Aumentar aún más la seguridad: reducir el número de rounds, mejorar los protocolos médicos, implementar períodos de suspensión obligatorios tras un KO y promover el uso de cascos en el entrenamiento.

Boxeo Sin Contacto en la Cabeza:

Algunos proponen estilos de boxeo (como el Boxeo Educativo) donde solo se permiten golpes al torso, eliminando el riesgo de daño cerebral. Transparencia y Educación: Asegurarse de que todos los boxeadores, desde amateurs hasta profesionales, estén plenamente informados sobre los riesgos de la CTE.

La pregunta "Se debería prohibir el boxeo?" no tiene una respuesta fácil.

Si te centras en la salud cerebral irreversible y la ética de dañar intencionadamente el cerebro, los argumentos para prohibirlo son muy fuertes.

Si te centras en la libertad individual, el derecho al deporte regulado y su impacto social positivo, los argumentos para mantenerlo son igualmente poderosos.

La tendencia actual no es hacia la prohibición, sino hacia una mayor concienciación, regulación y mejora de la seguridad para proteger a los atletas que eligen practicar este deporte milenario y controvertido.



Flowers & Tulips

www.flowersandtulips.com

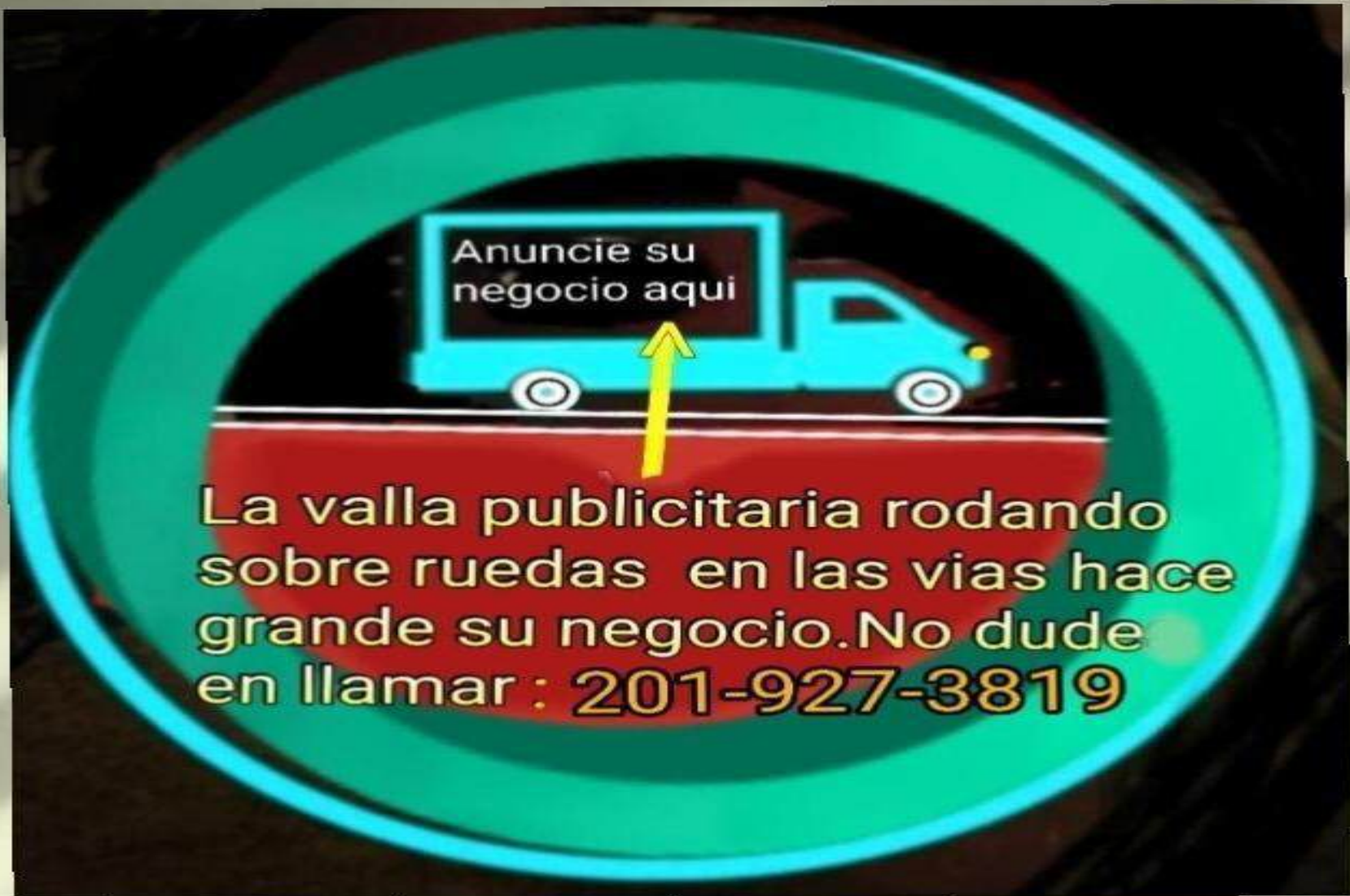
4308 New York ave
Union City NJ 07087

Tel: 201-430-8443

Events
For any Occasions

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

We Do Deliveries!



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

COMO SE LOGRAN LAS FRUTAS SIN SEMILLAS ?



Las frutas sin semillas son un fenómeno fascinante que combina procesos naturales y la intervención humana. Aquí te explico de manera clara cómo se logran.

Hay Tres Mecanismos Principales:

1. Partenocarpia (El Proceso Natural)

La partenocarpia (del griego parthenos, "virgen", y karpos, "fruto") es la capacidad de algunas plantas de producir frutos sin que haya ocurrido fecundación. Es un proceso natural en ciertas especies.

Cómo funciona: El ovario de la flor es estimulado a desarrollarse en fruto sin que los óvulos en su interior sean fecundados para convertirse en semillas. Esto puede suceder por razones hormonales o genéticas.

Ejemplos naturales:

Plátanos o Bananos: Las variedades comerciales que comemos son estériles y se producen por partenocarpia.

Pinas o Piñas: Muchas variedades son naturalmente partenocárpicas.

Higos: Algunas variedades, como los higos "Kadota" o "Mission", no requieren polinización para producir fruto.

Naranjas Navel (de ombligo): Surgieron de una mutación natural que las hace no producir semillas.

2. Cultivo de Variedades Estériles (Mejoramiento Genético)

Muchas frutas sin semillas son el resultado de un mejoramiento genético tradicional (no transgénico), donde los agricultores y científicos seleccionan y cruzan plantas que tienen características deseables, como la esterilidad.

Cómo funciona:

Se identifica una planta que, por una mutación genética, produce frutos sin semillas o es triploide (tiene tres juegos de cromosomas en lugar de dos).

Una planta triploide no puede formar gametos (óvulos y polen) viables debido a un desequilibrio cromosómico. Por lo tanto, la fecundación no ocurre y el fruto se desarrolla sin semillas.

Esta planta se propaga de manera asexual (por ejemplo, mediante esquejes o injertos) para mantener la característica de "sin semillas".

El mejor ejemplo:

Uvas sin semillas (como Thompson Seedless): Se cultivaron a partir de mutaciones naturales que se fueron seleccionando a lo largo de la historia.

Sandías sin semillas: Se crean cruzando una sandía normal (diploide, con dos juegos de cromosomas) con una sandía tratada químicamente para volverla tetraploide (con cuatro juegos). La descendencia de este cruce es triploide y estéril, produciendo sandías sin semillas.

3. Reguladores de Crecimiento Vegetal (Intervención Humana)

En algunos casos, se puede inducir la formación de frutos sin semillas aplicando hormonas vegetales sintéticas a las flores.

Cómo funciona: Se aplican auxinas o giberelinas (reguladores de crecimiento) a las flores. Estas hormonas "engañan" a la planta, haciendo que el ovario crezca y se convierta en fruto como si hubiera sido fecundado, incluso cuando no lo ha sido.

Ejemplo común:

Berenjenas y Calabacines sin semillas: Es una práctica común en la agricultura para mejorar la calidad

del fruto (al no tener semillas, su textura es más uniforme y tierna).

La Pregunta Clave: Si no tienen semillas, cómo se reproducen?

Esta es la parte más importante. Las plantas que dan frutos sin semillas no se pueden reproducir por semilla (porque no las tienen). Por lo tanto, dependen completamente de la propagación asexual o clonación por parte del ser humano. Los métodos más comunes son:

Esquejes: Se corta una rama de la planta y se planta para que eche raíces.

Injertos: Se inserta una yema o rama de la planta deseada en el patrón (base) de otra planta.

Acodos: Se dobla una rama hacia el suelo para que eche raíces mientras aún está unida a la planta madre.

Cultivo de Tejidos: En laboratorio, se toman pequeñas muestras de células y se hacen crecer en un medio de cultivo para generar miles de plantas idénticas.

En conclusión, las frutas sin semillas son un maravilloso ejemplo de cómo podemos guiar y aprovechar los procesos naturales para adaptarlos a nuestras necesidades, garantizando frutos más fáciles de comer y a menudo de mejor calidad.

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

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

ES CONVENIENTE CONGELAR EL PAN ANTES DE COMERLO ?

La respuesta es un sí rotundo, muy conveniente. Congelar el pan es, sin duda, la mejor manera de conservarlo por más tiempo manteniendo su calidad.

Aquí te explico por qué, cómo hacerlo correctamente y algunos matices importantes.

Ventajas de Congelar el Pan

Frena el Envejecimiento: El congelador detiene casi por completo el proceso de "retrogradación del almidón", que es lo que hace que el pan se ponga duro y seco.

Previene el Moho: A temperaturas bajo cero, los hongos y el moho no pueden proliferar, lo que te permite almacenar el pan por semanas sin riesgo.

Máxima Frescura a Demanda: Permite tener siempre pan "fresco" a mano. Si vives solo o no consumes mucho pan, puedes congelar una barra entera y sacar solo las rebanadas o trozos que vayas a usar.

Preserva la Calidad: A diferencia de la nevera (que acelera el endurecimiento del pan), el congelador mantiene la textura y humedad originales mucho mejor.

Ahorro de Dinero y Reducción de Desperdicio:

Puedes comprar pan en cantidad cuando está en oferta o es más barato, y congelarlo para evitar que se eche a perder.

Es Seguro, pierde propiedades? Sí, es totalmente seguro. El frío extremo no genera toxinas ni altera el pan de forma peligrosa.

Nutricionalmente, no hay una pérdida significativa de nutrientes. Las vitaminas y minerales se conservan perfectamente. El proceso de congelado y descongelado no destruye los macronutrientes (carbohidratos, proteínas, fibra).

La Manera Correcta de Congelar y Descongelar el Pan

Hacerlo bien es clave para obtener los mejores resultados.

Para CONGELAR:

Enfriar Completamente: Nunca congeles pan caliente o tibio. El vapor de agua se convertirá en hielo en exceso y creará una textura gomosa al descongelar. Déjalo enfriar totalmente.



Cortar en Porciones: Si es una barra grande, córtala en rebanadas o en trozos manejables. Así podrás sacar solo lo que necesites.

Empacar Bien (Crucial!):

El enemigo es la quemadura por congelación (freezer burn), que seca el pan y le da un sabor raro.

Usa bolsas de congelación resistentes y extrae todo el aire posible antes de cerrarlas.

También puedes envolverlo bien en papel film o aluminio, y luego meterlo en una bolsa.

Para una protección extra, un contenedor hermético es ideal.

Etiquetar: Anota la fecha y el contenido. El pan congelado es mejor consumirlo en un plazo de 1 a 3 meses. Aunque no se echará a perder, con el tiempo puede empezar a perder sabor.

Para DESCONGELAR (Métodos del Mejor al Peor):

Tostadora u Horno (Recomendado): Es el mejor método. Ve directamente del congelador a la tostadora o al horno. Esto recrispa la corteza y calienta la migaja, dándole una textura casi como de pan recién horneado. Para un horno, precaliéntalo a 180°C y hornea las rebanadas o el trozo de pan durante 5-10 minutos.

A Temperatura Ambiente (Lento): Saca el pan la noche anterior y déjalo en la encimera dentro de su bolsa. Se descongelará lentamente. La textura será buena, pero la corteza puede quedar un poco blanda.

Microondas (Solo en Emergencias):

Descongela rápido, pero calienta el pan de forma desigual y lo deja gomoso y blando. Solo úsalo si vas a tostarlo inmediatamente después.

Conclusión Final

Sí, es muy conveniente congelar el pan. Es un método de conservación excelente, práctico y que te ayudará a reducir el desperdicio de comida.

La regla de oro: Congélalo frío, bien envuelto y descongélalo con calor (tostadora/horno) para obtener los mejores resultados.

BREVES CURIOSIDADES DEL PAN

Aquí tienes breves y curiosas curiosidades del pan:

El "Compañero de Vida": La palabra "compañero" viene del latín cum panis, que significa "con pan".

Un compañero era literalmente alguien con quien compartías el pan.

La Miga Importante: En la Edad Media, en las mesas de los nobles, se usaban unas rebanadas de pan duro llamadas "tajadores" como platos individuales. La comida se servía sobre ellas, y al final, el "pla-

to" se lo comían los sirvientes o se daba a los pobres.

Un Accidente Congelado: El pan de molde se inventó de forma accidental en 1928 por un panadero estadounidense, Otto Frederick Rohwedder. Su máquina cortaba el pan en rebanadas, pero para evitar que se secara, empezó a envolverlo en cera... y así nació el pan de molde comercial.

Más Antiguo que la Rueda:

Se han encontrado restos de pan de hace más de 14,000 años en Jordania.

Esto significa que el pan se inventó antes que la rueda (que data de hace unos 5,500 años en Mesopotamia).

La Cruz del Hot Cross Bun: Esas cruces que llevan los bollos dulces (Hot Cross Buns) no son solo decoración. Tradicionalmente, se hacían con masa de harina y agua para evitar que el diablo se metiera en el pan durante la Cuaresma.

Un Síntoma Médico: El olor a pan recién hecho es tan evocador que existe un fenómeno neurológico llamado "Ataque Fantasma de Pan" (Phantom Bread Smell). Algunas personas con ciertas formas de epilepsia o migrañas huelen pan tostado que no está ahí, como un aura antes del episodio.

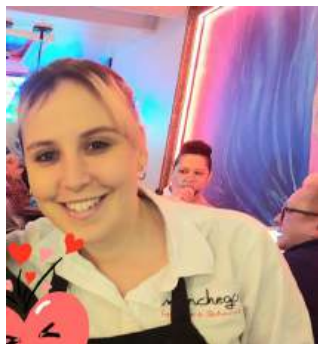
Jflrenovations LLC.

DISEÑADOR DE INTERIORES Y EXTERIORES

Electricidad, Plomería, Instalaciones de

Accesorios Electricos en General

Telefono: 787-530-3285



**AREAS DE
NJ & NY**

COCTELES BAJOS EN CALORIAS

Lista de Cócteles Bajos en Calorías (Aprox. 100-150 calorías)

- 1. El Clásico "G&T Light" - Ginebra con Tónica Zero**
Ingredientes: 1 parte de Ginebra (45 ml) + 2-3 partes de Tónica Zero o Light + Rodaja de limón o lima.
Por qué funciona: Eliminas las ~80 calorías por vaso de la tónica azucarada. La ginebra aporta un sabor botánico complejo.
- 2. El Rey: Vodka Soda / Ginebra Soda**
Ingredientes: 1 parte de Vodka o Ginebra (45 ml) + 2-3 partes de Agua con Gas/Soda + Una rodaja de lima o limón.
Por qué funciona: Es el cóctel más simple y bajo en calorías. Prácticamente solo las calorías del alcohol. Es refrescante y limpio.
- 3. El Margarita "Skinny"**
Ingredientes: 1.5 oz Tequila 100% agave (45 ml) + 1 oz Zumo de lima fresco (30 ml) + 0.5 oz de Triple Sec light o un chorrito de Stevia/zumo de naranja natural (15 ml).
Por qué funciona: Sustituye el "mix" comercial de margarita (muy azucarado) por ingredientes frescos y naturales.
- 4. El Picante y Refrescante: Mojito "Ligero"**
Ingredientes: 1.5 oz Ron blanco (45 ml) + Zumo de una lima + 8-10 hojas de menta + Soda o Agua con Gas + Edulcorante natural (Stevia/Sirope de Agave, opcional y en mínima cantidad).
Por qué funciona: Se evita por completo el azúcar blanco. La menta y la lima dan todo el sabor.
- 5. El Elegante: Aperol Spritz "Consciente"**
Ingredientes: 3 oz de Prosecco o Cava (90 ml - ~75 cal) + 2 oz de Aperol (60 ml) + Un chorrito de Soda.
Por qué funciona: Aunque el Aperol tiene algo de azúcar, al usar una medida controlada y prosecco (seco), se mantiene en un rango razonable (~150-180 cal). Es mejor opción que muchos cócteles cremosos.
- 6. El Simple: Vino Blanco o Tinto Seco**
Ingredientes: Una copa de 150 ml.
Por qué funciona: Una copa de vino tinto o blanco seco suele tener entre 120 y 130 calorías. Es una opción sencilla y deliciosa.

CONSEJOS PARA PEDIR EN UN BAR O RESTAURANTE

Pide "Zero" o "Light": Siempre especifica "tónica zero", "refresco sin azúcar" o "agua con gas".
Dile "No" al Jarabe: Puedes decir: "Por favor, sin jarabe de azúcar".
Prioriza los Cítricos: Pide que usen zumo de fruta natural (lima, limón) en lugar de preparados.
El Doble no es Mejor: Pide una medida estándar de alcohol. Un "doble" te duplica las calorías del componente principal.
Pregunta por opciones "más ligeras" o "skinny". Muchos bares ya tienen cócteles así en su menú.
: No tienes que renunciar a la vida social. Con estas elecciones inteligentes, puedes disfrutar de un cóctel delicioso sin la culpa ni las calorías extra. Salud (y línea)!



QUE NO DEBES HACER NUNCA CON EL VINO

Preservar un buen vino es un arte. Aquí tienes una lista de lo que nunca debes hacer si quiees disfrutarlo en su máxima expresión.

- 1. Guardarlo de Pie (si tiene corcho).** Por qué? El corcho se seca si no está en contacto con el vino. Un corcho seco encoge, permitiendo que entre oxígeno, lo que oxida y echa a perder el vino.
Qué hacer: Guarda las botellas acostadas para mantener el corcho húmedo y sellado.
- 2. Almacenarlo en un Lugar Cálido o con Cambios de Temperatura**
Por qué? El calor es el gran enemigo del vino. Acelera su envejecimiento, "cociendo" el vino y matando sus aromas y sabores. Los cambios bruscos de temperatura expanden y contraen el líquido, pudiendo empujar el corcho y dejar entrar aire.
Qué hacer: Guárdalo en un lugar fresco y con temperatura estable (ideal entre 12-15°C).
- 3. Exponerlo a la Luz Directa (especialmente del sol)**
Por qué? Los rayos UV reaccionan con los compuestos del vino, creando olores y sabores desagradables que recuerdan a "ropa mojada" o "pollo cocido". Las bombillas muy potentes también pueden dañarlo.
Qué hacer: Guárdalo en un lugar oscuro. Por eso muchas botellas son de vidrio oscuro.
- 4. Dejarlo cerca de Vibraciones o Olores Fuertes**
Por qué? El vino "respira" a través del corcho y puede absorber olores externos (como pintura, limpieza o cebollas). Las vibraciones constantes (de una lavadora, una nevera o una obra) alteran su composición y aceleran su deterioro.
Qué hacer: Guárdalo en un lugar tranquilo y sin olores penetrantes.

AL SERVIRLO: LOS ERRORES CLAVE

- 5. Servirlo a la Temperatura Incorrecta**
Nunca sirvas un tinto muy caliente: Un Rioja o un Borgoña servido a 20°C puede estar plano y alcohólico. Lo ideal es entre 14-18°C.
Nunca sirvas un blanco o espumoso muy frío: El frío extremo mata el sabor y el aroma. Un Champagne o un Chardonnay servido a 5°C puede saber a casi nada. Lo ideal es entre 8-12°C.
- 6. Llenar la Copa hasta el Bord.** Por qué? Necesitas espacio en la copa para que los aromas se concentren y puedas oxigenar el vino al agitarlo suavemente. Si la llenas demasiado, esto es imposible.
Qué hacer: Llena la copa solo hasta la parte más ancha, dejando un amplio espacio para el aire.
- 7. Guardar una Botella Abierta sin Protegerla**
Por qué? Una vez abierto, el oxígeno es el enemigo. En 1-3 días, un vino puede convertirse en vinagre.
Qué hacer: Si no lo terminas, trasvásalo a una botella más pequeña para minimizar el contacto con el aire, usa un sistema de vacío o gas inerte, o simplemente refrigéralo (incluso el tinto) para ralentizar la oxidación.
- 8. Beberlo Directamente de la Botella.** Por qué? Además de lo poco elegante, no permite que el vino se oxigene y libere sus aromas. Te perderás la mayor parte de la experiencia sensorial.
Qué hacer: ¡Usa una copa! Es fundamental para disfrutarlo plenamente.
- 9. Aguardarlo por Demasiado Tiempo (Error Común)**
Por qué? Más del 90% de los vinos están hechos para beberse en 1-3 años. Solo una pequeña minoría de vinos de alta gama mejoran con décadas en la botella. Guardar un vino joven y frutal durante 10 años solo logrará que se convierta en un líquido marrón y sin sabor.



RECETAS POR C.G...

Acerca de La cazuela de desayuno Amish en realidad proviene del país Amish y es lo suficientemente abundante como para mantenerte con energía durante el resto del día. Tres tipos de queso hacen de esta cazuela el desayuno más cursi, cremoso y satisfactorio que puedas pedir.

CAZUELA "AMISH" PARA UN DELICIOSO DESAYUNO

Agregue tocino salado y graso, huevos esponjosos y croquetas de patata crujientes, y la cazuela de desayuno Amish se convertirá en un plato que lo entusiasmará con lo que le depare el día.

Continúe y disfrute de esta belleza de desayuno de estilo rústico.

Ingredientes

- *1 libra de tocino, cortado en cubitos
- * 1 cebolla dulce mediana, picada
- * 6 huevos grandes, ligeramente batidos
- * 4 tazas de papas hash brown ralladas congeladas, descongeladas
- * 2 tazas de queso cheddar, rallado
- * 1 1/2 tazas de requesón
- * 1 1/4 tazas de queso suizo, rallado

Instrucciones

- Paso 1 -**
Precalienta el horno a 350 grados F.
- Paso 2 -**
Engrase una fuente para hornear de 9x13 pulgadas.
- Paso 3 -**
En una sartén grande, cocina el tocino y la cebolla hasta que el tocino esté crujiente.



Paso 4 -

En un tazón grande, combine los huevos, las croquetas de patata, el queso cheddar, el requesón y el queso suizo.

Paso 5 -

Agrega la mezcla de tocino y cebolla.

Paso 6 -

Vierta la mezcla en la fuente para hornear.

Paso 7 -

Hornee, sin tapar, hasta que al insertar un cuchillo en el centro éste

salga limpio, aproximadamente de 35 a 40 minutos.

Paso 8 -

Retiramos la cazuela del horno y dejamos enfriar durante 10 minutos.

SERVIR !

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

CONTABILIDAD DE PUERTA A PUERTA
Nosotros retiramos y le devolvemos sus documentos sin que usted salga de su negocio

¡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 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
--	---	---	--	--

LA DEPRESION EN LA EPOCA NAVIDEÑA

La depresión durante la época navideña es un fenómeno mucho más común de lo que se cree. Contrario a la imagen de felicidad y reunión familiar que se promueve, para muchas personas esta época puede ser especialmente difícil.

Por Qué la Navidad Puede Aumentar la Depresión?

La presión de la felicidad obligatoria: Hay una expectativa social enorme de ser feliz y estar en un ambiente festivo. Cuando no se cumple, la sensación de fracaso o de "estar fuera de lugar" es abrumadora.

Contraste con los recuerdos dolorosos: Para quienes han perdido a un ser querido, la Navidad actúa como un recordatorio doloroso de su ausencia. Las tradiciones y los lugares vacíos duelen más.

Soledad y aislamiento: No everyone tiene una familia o un grupo con quien celebrar. La idea de que "todo el mundo" está reunido menos uno, intensifica los sentimientos de soledad y desconexión.

Estrés financiero: La presión por comprar regalos, preparar cenas y cumplir con expectativas materiales puede generar una ansiedad

enorme, especialmente en contextos de dificultad económica.

Conflictos familiares: Para muchos, las reuniones familiares no son idílicas, sino fuente de conflictos, rencores y tensiones que resurgir.

Reflexiones sobre el año: El balance de fin de año puede ser duro si no se cumplieron las metas personales o profesionales, generando una sensación de estancamiento o fracaso.

Señales a Las Que Prestar Atención

Aislamiento voluntario y rechazo a cualquier plan social.

Sentimientos persistentes de tristeza, vacío o desesperanza.

Pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas (incluyendo las navideñas).

Cambios significativos en el sueño (dormir demasiado o muy poco) o en el apetito.

Irritabilidad, ansiedad o llanto fácil.

Pensamientos autocríticos excesivos o de desvalorización.

Fatiga constante y falta de energía.

Qué Se Puede Hacer Para Sobrellevarlo?

Si eres tú quien lo está pasando mal ajusta tus expectativas: No tienes que tener "la Navidad perfecta". Está bien si no te sientes feliz. Permítete sentir lo que sientes sin juzgarte.

Reinventa las tradiciones: Si las

tradiciones te duelen, crea nuevas.

Puede ser una cena temática diferente, viajar, hacer voluntariado o simplemente un día de cine en pijama.

Establece límites (especialmente con la familia): No estás obligado a asistir a todas las reuniones o a aguantar comportamientos tóxicos. Puedes ir por un tiempo corto o simplemente declinar la invitación.

Controla el gasto: Establece un presupuesto realista y cúmplelo. Recuerda que el valor afectivo de un regalo no está ligado a su precio.

Planifica con anticipación: Si sabes que un día específico será duro (como Nochebuena), haz un plan que te haga bien. Habla con un amigo, sal a caminar, mira una serie que te guste.

Conecta de otras formas: Si no puedes estar con seres queridos, una llamada o videollamada puede ayudar a sentirte más acompañado.

Limita las redes sociales: Recuerda que lo que ves en Instagram o Facebook es una versión idealizada y editada de la realidad de los demás. Compararte solo empeora las cosas.

Si alguien cercano a ti está pasando por esto: Valida sus sentimientos: En lugar de decir "anímate" o "es Navidad", dile frases como "Debe ser muy difícil lo que estás sintiendo" o "Estoy

aquí para lo que necesites".

Inclúyelos sin presionar: Invítalos a tus planes, pero déjales claro que no hay problema si no quieren o no pueden ir. El simple gesto de ser incluido ya es valioso.

Ofrece compañía silenciosa: A veces, lo que más se necesita es no sentirse solo. Puedes ofrecerte a pasar un rato con ellos sin la necesidad de hacer nada "especial".

Escucha de verdad: Permítele que hable de lo que siente sin juzgarle ni intentar solucionar su problema de inmediato.

Busca Ayuda Profesional

Si los sentimientos de tristeza son abrumadores, interfieren con tu vida diaria o tienes pensamientos oscuros, buscar ayuda profesional es una muestra de fortaleza, no de debilidad.

Líneas de crisis: Existen líneas de atención telefónica gratuitas y 24/7 en muchos países con profesionales listos para escucharte.

Psicólogo o terapeuta: Un profesional puede darte herramientas específicas para manejar la depresión y la ansiedad.

Recuerda: No estás solo en esto. Muchas personas están lidiando con sentimientos similares en silencio. La Navidad es solo un período de tiempo y puedes transitarla de la manera que mejor se adapte a tu bienestar emocional. **Cuídate mucho.**

Fair renewal Cleaning Service

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



PRESSURE WASHING

Jesus Riveros 201 737-1703

I paint houses

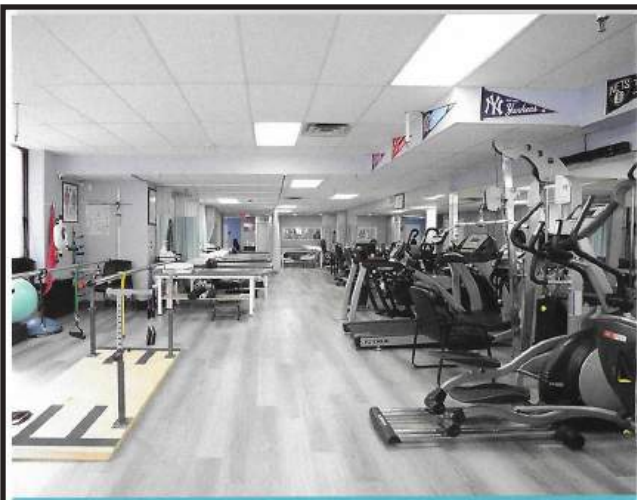


SE HABLA ESPAÑOL



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

SE PINTAN CASAS / LAVADO A PRESION / ESTIMADOS GRATIS



**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



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



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



TOTAL CARE PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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



WELCOME TO TOTAL CARE PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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

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

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

MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

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

HABLAMOS ESPAÑOL

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

ALFRED
GENERAL CONSTRUCTION

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

973-760-6369

ALFRED
GENERAL CONSTRUCTION

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

License # 13VH07615200

973-760-6369

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



Producimos suficiente saliva en la vida para llenar dos piscinas. Aproximadamente 1-1.5 litros por día.

Es la forma natural de tu cuerpo de mantener la boca limpia y ayudar a la digestión.

Los bebés tienen alrededor de 100 huesos más que los adultos. Nacen con unos 300 huesos, pero muchos de ellos se fusionan con el tiempo (sobre todo en el cráneo) hasta formar los 206 de un adulto.

Tu olfato tiene una "memoria" más poderosa que la vista o el oído. Un olor puede desencadenar recuerdos vívidos y emociones con una intensidad que una foto o una canción rara vez logran. Esto se debe a que el bulbo olfativo está directamente conectado al sistema límbico (centro

cía en pérdidas por hurto en supermercados. ¡Parece que a la gente le encanta su queso!

El chocolate derrite en tu boca casi a la misma temperatura que la sangre humana. Por eso se funde tan fácilmente al contacto con tu lengua (su punto de fusión es de unos 34°C).

En la Tecnología y Objetos Cotidianos

El primer producto escaneado con un código de barras fue un paquete de chicles de Wrigley. Ocurrió en un supermercado en Ohio, EE. UU., en 1974. Esos chicles hoy están en un museo.

Los agujeros en la tapa de los bolígrafos Bic no son un error de fabricación. Fueron diseñados así por seguridad, para reducir el riesgo de asfixia si un niño se la traga, permitiendo que pase un poco de aire.

En la Naturaleza y el Mundo

Las vacas tienen mejores amigos.

Estudios muestran que forman lazos sociales cercanos con individuos específicos y experimentan estrés cuando son separadas de ellas.

Los osos polares son prácticamente invisibles para las cámaras de visión nocturna. Su grueso pelaje y su grasa aíslan tan bien el calor corporal que apenas son detectados por el infrarrojo. Solo se ven su nariz y sus ojos.

En la Cocina y la Comida

La miel nunca se echa a perder.

Los arqueólogos han encontrado tarros de miel en tumbas egipcias con miles de años de antigüedad... y aún era comestible. Su baja humedad y acidez natural la convierten en un conservante perfecto.

Las zanahorias originalmente eran moradas o blancas. La variedad naranja que conocemos hoy fue desarrollada por agricultores holandeses en el siglo XVII en honor a la Casa de Orange, la familia real neerlandesa.

El queso es la comida más robada del mundo. A nivel global, supera por mucho a cualquier otra mercan

LA MARIN
CLEANING SERVICES

APARTMEN HOUSE OFFICE

201-466-8836



DIFERENCIAS ENTRE EL AGUA DESTILADA Y EL AGUA PURIFICADA, CUAL ES MEJOR ?

Es un tema que genera mucha confusión. La clave está en que "mejor" depende totalmente del uso que le vayas a dar. No hay una ganadora absoluta.

Aquí te Explico las Diferencias Clave:

Agua Purificada

Qué es?: Es agua de cualquier fuente (grifo, pozo, etc.) a la que se le han removido impurezas químicas, contaminantes y microorganismos. Cómo se obtiene? Por métodos como filtración de carbono, ósmo-

sis inversa, destilación o desionización. Es un término paraguas. Contenido de minerales: Puede o no tener minerales. Depende del método de purificación. El agua de ósmosis inversa, por ejemplo, está casi libre de minerales, mientras que un agua purificada por filtración simple puede retener algunos. Sabor: Su sabor es neutral, pero puede variar.

Agua Destilada

Qué es? Es un tipo específico de agua purificada que ha pasado por el proceso de destilación. Cómo se obtiene? Se hierve el agua, el vapor se captura y luego se enfría para condensarlo de nuevo en líquido. Este proceso separa el agua de casi todos sus contaminantes y minerales.

Contenido de minerales: Cero. Es la forma más pura de agua, prácticamente sin ningún sólido disuelto. Sabor: Se considera insípida y "plana" porque le faltan los minerales que le dan sabor al agua.

Cuál es Mejor? Depende del Uso: Para Beber y Cocinar:

Gana el AGUA PURIFICADA. Razón: El agua destilada, al carecer completamente de minerales como el calcio y el magnesio, tiene un sabor "plano" que la mayoría de la gente encuentra desagradable para beber. Advertencia: No existe ningún riesgo para la salud de beber agua destilada de forma esporádica, pero el consumo exclusivo y prolongado podría, en teoría, contribuir a una deficiencia de minerales, ya que el agua no aporta ninguno e incluso podría arrastrar ligeramente algunos del cuerpo (aunque este es un punto de debate científico). Es innecesariamente pura para el consumo diario. El agua purificada es perfecta para beber: es segura, limpia y puede conservar un sabor agradable.

Para Aparatos y Aplicaciones Científicas / Industriales:

Gana el AGUA DESTILADA.

Ejemplos: Planchas de vapor: El agua destilada evita la acumulación de sarro, que puede arruinar el aparato. Baterías de automóviles: Se usa para mantener la concentración correcta de ácido. Laboratorios: Se necesita agua 100% pura para que las reacciones químicas no se alteren. Acuarios (para peces sensibles): Se usa para recrear condiciones de agua blanda. Razón: La ausencia total de minerales y sales es una ventaja crucial aquí, ya que evita depósitos de calcio (sarroc) y contaminación en experimentos.

Para Piel y Cuidado Personal:

Es un EMPATE, depende del objetivo. Agua Destilada: Es excelente para limpiar heridas (es estéril) y para usar en humidificadores (evita la expulsión de polvo blanco de minerales en el aire). Agua Purificada: Es ideal para formulaciones cosméticas y para lavarse la cara, especialmente si el agua del grifo es muy dura (con mucho calcio), ya que es más suave con la piel.

Mi Bella Islita
RESTAURANT
MENU

Puerto Rican, Cuban and Dominican Cuisine

DELIVERY AVAILABLE
10:00 AM TO 9:00 PM

ORDER ONLINE

Mi Bella Islita
520 39TH ST, UNION CITY NJ 07087

WE ARE OPEN
FROM 9:00 AM TO 9:00 PM
PUBLIC PARKING SPACE AVAILABLE
(201) 866-8778
www.mibellaislitanj.com

PASTEL EN HOJA

PERNIL

CHICKEN

MI BELLA ISLITA
RESTAURANT

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

201-866-8778 • 201-472-8391

CELEBRATE YOUR HOLIDAYS WITH US

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

201-866-8778 • 201-472-8391

CATERING FOR ALL OCCASION

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



El 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 del Primer Descenso en Paracaídas es Fascinante y se Remonta Mucho más Atrás de lo que la Gente Suele Pensar.

Aunque los primeros diseños conceptuales son de Leonardo da Vinci, el primer descenso exitoso documentado de una persona desde gran altura lo realizó el francés André-Jacques Garnerin en 1797.

La Evolución:

El Concepto: Leonardo da Vinci (c. 1485)

Qué hizo: Diseñó un esquema de un paracaídas piramidal de tela lino en sus cuadernos.

Características: Estructura de madera en forma de pirámide, con una base de unos 7 metros de lado. Escribió: "Si un hombre tiene un toldo de tela encolada de 12 brazos (unos 7 metros) por cada lado y 12 de alto, podrá lanzarse desde cualquier gran altura sin peligro".

Se probó? No hay evidencia histórica de que él mismo lo probara. Siglos después, en el año 2000, el aventurero británico Adrian Nicholas construyó uno basado en los planos y demostró que ¡funcionaba!, aunque era casi imposible de controlar.

El Primer Salto Exitoso Documentado: André-Jacques Garnerin (1797)

Cuándo y Dónde: 22 de octubre de 1797 en el Parque Monceau, París, Francia. Qué usó: Un paracaídas de

seda con forma de sombrilla (sin el agujero superior de los paracaídas modernos) de unos 7 metros de diámetro, colgado de un globo de hidrógeno.

El Descenso: Garnerin ascendió hasta unos 1,000 metros y luego cortó la cuerda que unía la góndola al globo. El descenso fue exitoso, pero muy brusco y oscilante, lo que le provocó violentos mareos y vómitos al aterrizar.

Por qué es tan importante: Es reconocido universalmente como el primer ser humano en descender en paracaídas desde gran altura de manera voluntaria y documentada.

Un Hito Clave

(pero con controversia):
Louis-Sébastien Lenormand (1783)

Qué hizo: Dos años antes que Garnerin, Lenormand saltó desde un árbol (y luego desde el observatorio de Montpellier) usando un artefacto parecido a un paraguas doble.

Por qué no es considerado "el primero": Sus saltos fueron desde alturas mucho menores. Su objetivo no era la aviación, sino crear un dispositivo de seguridad para escapar de edificios en llamas. Él fue, de hecho, quien acuñó la palabra "parachute" (en francés), del italiano parare (parar) y chute (caída).

Evolución Posterior

1802: La esposa de Garnerin, Jeanne Geneviève, se convirtió en la primera mujer en realizar un descenso en paracaídas.

1804: Garnerin mejora su diseño añadiendo un agujero en el centro del paracaídas, lo que redujo enormemente las oscilaciones y sentó las bases del diseño moderno.

Siglo XX: El paracaídas se convirtió en un equipo estándar para los pilotos de aviación y, posteriormente, en un deporte.

Mientras que Leonardo da Vinci fue el visionario conceptual, y Lenormand el primer experimentador práctico (y quien le dio el nombre), el título de "primer descenso en paracaídas" desde gran altura le corresponde, sin duda, a André-Jacques Garnerin en 1797.

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**



OXFORD
CLINICAL LABORATORY

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

All insurances welcome

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

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

EL ARROZ FRITO SE COME EN CHINA?

La respuesta es un **SÍ** absolutamente rotundo, pero con matices muy importantes que suelen sorprender a quienes solo conocen la versión occidental.

El arroz frito no solo se come en China, sino que es un plato auténtico, común y muy querido en todo el país. Sin embargo, la versión china es a menudo bastante diferente a la que se sirve en la mayoría de los restaurantes occidentales.

El Origen:

Una Historia de Sobras y Recursos

El arroz frito nació de la ingeniosidad culinaria china para no desperdiciar comida. La teoría más aceptada es que se creó para aprovechar las sobras de arroz ya cocido (que al estar seco es perfecto para freír) y otros ingredientes que hubiera a mano.

Hay incluso una leyenda que sitúa su origen en la dinastía Tang (alrededor del año 600 d.C.), vinculado a un general que ordenó a sus soldados cocinar con lo que tenían, resultando en una mezcla frita de arroz, verduras y carne.

Cómo es el Auténtico Arroz Frito Chino?

Aquí están las diferencias clave con la versión occidental:

1. Es Más Seco y Suelto, No Pegajoso.

Secreto: Se usa arroz de grano largo (como el jazmín) que se cocina



un día antes y se enfría en la nevera.

Esto reduce su humedad, evitando que se convierta en una masa pegajosa al freírlo.

Técnica: Se saltea a fuego muy alto en un wok, lo que le da ese sabor característico ("wok hei" o "aliento del wok").

2. Es Menos "Cargado" y Más Simple.

Mientras que la versión occidental suele estar repleta de guisantes, zanahorias en cubos, maíz y grandes trozos de carne, el arroz frito chino auténtico suele ser más modesto.

Ingredientes típicos: Cebolleta, huevo, tal vez unos pequeños trozos de carne (cerdo, pollo o char siu - cerdo asado), camarones secos y a veces cubos de lap cheong (salchicha china curada).

3. El Sabor es Diferente.

El sabor principal suele venir de la salsa de soja (pero se usa con moderación, no para teñir todo de marrón

oscuro), el aceite de sésamo (agregado al final) y la carne o mariscos que se usen.

Es menos grasiento que muchas versiones occidentales.

4. Su Función en la Comida.

En China, el arroz frito no suele ser el plato principal de una comida grande. Es más común:

- * Como un desayuno energético.
- * Como un almuerzo simple y rápido.
- * Como una comida para un solo comensal.
- * Como una forma perfecta de limpiar la nevera y no desperdiciar sobras.

Los Tipos Populares de Arroz Frito en China

Existen muchas variaciones regionales, estas son algunas de las más famosas:

Arroz Frito de Yangzhou:

Probablemente el más famoso internacionalmente. Lleva camaro

nes, char siu (cerdo asado), cangrejo, huevo, cebolleta y guisantes.

Arroz Frito con Huevo:

Dàn Chǎofàn: La versión más básica y omnipresente. Solo lleva arroz, huevo, sal y tal vez cebolleta.

Es el estándar por excelencia.

Arroz Frito con Tomate: (Fānqié Chǎofàn):

Muy popular entre los niños y como comida casera. Tiene un sabor ligeramente agri dulce.

Arroz Frito con Carne de Res y Brócoli: (Niúròu Chǎofàn): Una combinación clásica y sabrosa.

Sí, el arroz frito es 100% auténticamente chino. Es un pilar de la cocina casera y callejera que refleja la filosofía china de no desperdiciar comida.



La versión que se popularizó en Occidente es una adaptación que se ajustó a los ingredientes disponibles y a los gustos locales, convirtiéndose en un plato delicioso por derecho propio, pero diferente al original.

Así que, la próxima vez que veas arroz frito en un menú en China, puedes estar seguro de que es un plato tan real y tradicional como el dumpling o el pato laqueado. ¡Es la comida reconfortante por excelencia!



**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



CUAL ES LA VOCAL MAS USADA EN EL IDIOMA ESPAÑOL

La Respuesta es la Vocal E!

Es la reina indiscutible del idioma español en términos de frecuencia de uso.

Algunos Detalles y Algunas Curiosidades: El Ranking de las Vocales en Español

Según estudios de frecuencia de letras en nuestro idioma, el orden es el siguiente:

E (La más usada, con alrededor de un 13-16% de aparición)

A (Muy cercana, también con un porcentaje muy alto)

S (¡La consonante más frecuente!)

Y le siguen en orden descendente

la O, I y la U.

Este orden E-A-O es bastante consistente en el español.

Por qué la E es Tan Frecuente?

Su supremacía se debe a razones gramaticales y morfológicas:

Artículos y Preposiciones: Es la vocal clave en palabras ultra-frecuentes como:

Los artículos: el, la, le, lo, se

Las preposiciones: de, entre, desde, ante

La conjunción y (que a menudo suena como "e")

Terminaciones Verbales: Aparece masivamente en las conjugaciones verbales:

Pretérito perfecto simple (o indefinido): amaste, comiste, viviste

Presente de subjuntivo: que yo ame, que tú comas, que él viva (aquí también aparece la A)

Futuro simple: amaré, comeré, viviré.

NATIONAL REHAB

HOTLINE

866-210-1303

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

201-679-0129

By private appointment

Highly Rated by The Jewelers Board of Trade

Wholesale Prices For the General Public

qgold.com

CAFÉ / BISTRO

Roast

3701 PARK AVE.
UNION CITY NJ, 07087

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

LOS BENEFICIOS DE LA SALSA PICANTE

Los beneficios de la salsa picante van mucho más allá de simplemente agregar sabor a la comida. Cuando se consume con moderación, puede ser un gran aliado para la salud.

Aquí tienes un análisis detallado de sus beneficios, con un enfoque especial en el componente que los hace posibles: la capsaicina.

La Estrella del Espectáculo: La Capsaicina

La capsaicina es el compuesto químico activo que se encuentra en los chiles o ajíes y es responsable del picor. Casi todos los beneficios para la salud provienen de esta molécula.

Beneficios para la Salud Basados en la Ciencia

1. Acelera el Metabolismo y Ayuda a Quemar Calorías

Cómo funciona: La capsaicina es un termogénico. Esto significa que aumenta temporalmente la temperatura corporal y el gasto energético, acelerando tu metabolismo. Puede promover la "oxidación de grasas", utilizando la grasa almace-



LA SALSA PICANTE SI ES SALUDABLE !

nada como energía.

Resultado: Puede ayudarte a quemar entre 50 y 100 calorías adicionales por comida. No es un milagro para bajar de peso, pero es un complemento útil en una dieta balanceada.

2. Es un Potente Antiinflamatorio

Cómo funciona: La capsaicina tiene propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a aliviar los síntomas de condiciones como la artritis reumatoide y otras enfermedades inflamatorias.

Resultado: Consumir salsa picante regularmente puede ayudar a reducir la inflamación crónica en el cuerpo.

3. Es Rico en Vitaminas y

Antioxidantes

Qué contiene: Los chiles están cargados de Vitamina A (crucial para la visión y el sistema inmunológico) y Vitamina C (un poderoso antioxidante que ayuda a combatir los radicales libres). También contienen carotenoides, que son antioxidantes protectores.

Resultado: Fortalece el sistema inmunológico, protege las células del daño y promueve una piel sana.

4. Mejora la Salud Cardiovascular

Cómo funciona: La capsaicina puede ayudar a reducir el colesterol LDL ("malo") y los triglicéridos. También puede mejorar la circulación sanguínea y prevenir la formación de coágulos.

Resultado: Contribuye a un menor riesgo de desarrollar hipertensión, aterosclerosis y sufrir infartos o accidentes cerebrovasculares.

5. Libera Endorfinas y Mejora el Estado de Ánimo

Cómo funciona: El "dolor" controlado del picante hace que tu cerebro libere endorfinas, que son neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y producen sensaciones de placer y bienestar.

Resultado: ¡Te hace sentir feliz! Es la misma razón por la que a algunos les "engancha" el picante.

6. Tiene Propiedades Analgésicas (Alivio del Dolor)

Cómo funciona: La capsaicina agota un neurotransmisor llamado "Sustancia P", que es el responsable de enviar señales de dolor al cerebro. Por este motivo, se utiliza en cremas y parches tópicos para aliviar el dolor muscular y articular.

Resultado: El consumo regular puede tener un efecto analgésico sistémico.

7. Puede Promover la Salud Digestiva (Contrario a la Creencia Popular)

Mito: Que el picante causa úlceras. **Realidad:** La capsaicina puede ayudar a proteger el estómago al inhibir la secreción de ácido gástrico y au-

mentar el flujo sanguíneo a la mucosa gástrica. Incluso puede ayudar a eliminar la bacteria *H. pylori*, una causa común de úlceras.

Nota: Para personas con condiciones preexistentes como el síndrome del intestino irritable (SII) o reflujo gastroesofágico severo, el picante puede ser un irritante. Pero para la mayoría, es beneficioso.

Beneficios Adicionales y Curiosidades

Descongestionante Natural: ¿Alguna vez has notado que se te destapa la nariz al comer algo picante? La capsaicina ayuda a fluidificar y eliminar la mucosidad.

Potencial Anticancerígeno: Estudios preliminares (en su mayoría en laboratorio o con animales) han demostrado que la capsaicina puede inducir la apoptosis (muerte celular programada) en células cancerosas, especialmente de próstata. Se necesita más investigación, pero es un campo prometedor.

Aliado en la Cocina: Permite reducir la cantidad de sal, azúcar y grasas en las comidas sin sacrificar el sabor, lo que indirectamente beneficia la salud.

Advertencias y Consumo Moderado

Como con casi todo, la clave está en la moderación.

Tolerancia Individual: Cada persona tiene un umbral de tolerancia al picante. Empieza con cantidades pequeñas.

Condiciones Digestivas: Si sufres de reflujo severo, gastritis o SII, es mejor limitar o evitar el consumo.

Cuidado con las Salsas

Comerciales: No todas las salsas picantes son iguales! Muchas salsas comerciales pueden tener alto contenido de sodio, conservantes y azúcares añadidos. Lo ideal es consumir salsas naturales o hacerlas en casa.

Qué hacer si te picó mucho? El caso de la leche, el yogurt o un poco de aceite son mucho más efectivos para aliviar el ardor que el agua.

La salsa picante es mucho más que un condimento. Es un paquete de beneficios para la salud que puede acelerar tu metabolismo, mejorar tu estado de ánimo, proteger tu corazón y combatir la inflamación.

Incorpórala de forma gradual y consciente a tu dieta y disfruta no solo de su increíble sabor, sino también de todas las ventajas que ofrece para tu bienestar. ¡Tu paladar y tu cuerpo te lo agradecerán.

JenyF@shion

787-529-3245

LLAME PARA UNA CITA

Especialidad en Maquillaje, Peinados y Extensiones

SATISFACCION GARANTIZADA

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

Union City

Public Schools

BUILDING COMMUNITY AND PROVIDING OPPORTUNITY FOR THE CHILDREN OF UNION CITY

UNION CITY SCHOOLS RAISE NEARLY \$6,000 TO FIGHT BREAST CANCER

Union City schools were awash in pink during October in recognition of national Breast Cancer Awareness Month.

The recognition culminated in a jam-packed event at Jose Marti STEM Academy where breast cancer survivors were honored and everyone was urged to take early detection steps to prevent this dreaded disease.

Thanks to the efforts of Community Relations Director Mercedes Joaquin and contributions from students, educators and employees of the school district, \$5,853.48 was raised and presented to the Leslie Simon Breast Cancer and Cytodiagnosis Center at Englewood Hospital.

The annual event was hosted by the school district and Mayor/State Senator Brian P. Stack and the Board of Commissioners and County Commissioner Fanny Cedenó.

UC

DATE

OCTOBER 29, 2025

001

PAY

THE LESLIE SIMON BREAST CARE AND CYTODIAGNOSIS CENTER AT ENGLEWOOD HOSPITAL

\$

5,853.48

TO THE ORDER OF

FIVE THOUSAND EIGHT HUNDRED & FIFTY-THREE

.48

100

DOLLARS

FOR

DONATION FOR BREAST CANCER AWARENESS

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

1234567890

2025

ENGLEWOOD HEALTH

Follow Us:

f

Facebook:

Union City Schools

t

Twitter:

@schools_uc

ig

Instagram:

Union City Schools

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

Ydalia M. Genao, *President*

Carlos H. Vallejo, *Vice-President*

Joseph Isola, *Trustee*

Fr. Aro Nathan, *Trustee*

Alicia Morejon, *Trustee*

Kennedy Ng, *Trustee*

Alejandro Velazquez, *Trustee*

Superintendent of Schools

Silvia Abbato

Assistant Superintendents

John Bennetti

Geraldine Perez

Board Secretary/ Director of Facilities

Justin Mercado

Business Administrator

Anthony Dragona

Assistant to the Superintendent

Diane Capizzi

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Union City

Las Escuelas Públicas de

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

ESCUELAS DE UNION CITY RECAUDAN CASI \$6,000 PARA LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

Las escuelas de Union City se vistieron de rosa durante el mes de octubre en conmemoración del Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer de Mama.

El evento culminó con una gran asistencia en la Academia de STEM José Martí, donde se rindió homenaje a las sobrevivientes de cáncer de mama y se instó a todos a tomar medidas de detección temprana para prevenir esta terrible enfermedad.

Gracias a la labor de la Directora de Relaciones Comunitarias, Mercedes Joaquín, y a las contribuciones de los estudiantes, educadores y empleados del distrito escolar, se recaudaron \$5,853.48, que fueron donados al Centro de Cáncer de Mama y Citodiagnóstico Leslie Simon del Hospital Englewood.

El evento anual fue organizado por el distrito escolar, el alcalde y senador estatal Brian P. Stack y la Junta de Comisionados y la Comisionada del Condado Fanny Cedenó.

UC

DATE

OCTOBER 29, 2025

001

PAY

THE LESLIE SIMON BREAST CARE AND CYTODIAGNOSIS CENTER AT ENGLEWOOD HOSPITAL

\$

5,853.48

TO THE ORDER OF

FIVE THOUSAND EIGHT HUNDRED & FIFTY-THREE

.48

100

DOLLARS

FOR

DONATION FOR BREAST CANCER AWARENESS

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

1234567890

2025

ENGLEWOOD HEALTH

Síganos en:

f

Facebook:

Union City Schools

t

Twitter:

@schools_uc

ig

Instagram:

Union City Schools

LA JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Ydalia M. Genao, *Presidente*

Carlos H. Vallejo, *Vice-Presidente*

Joseph Isola, *Miembro*

Fr. Aro Nathan, *Miembro*

Alicia Morejon, *Miembro*

Kennedy Ng, *Miembro*

Alejandro Velazquez, *Miembro*

Superintendente de Escuelas

Silvia Abbato

Asistente Superintendentes

John Bennetti

Geraldine Perez

Secretario de la Junta/ Director de Facilidades

Justin Mercado

Administrador de Negocios

Anthony Dragona

Asistente de la Superintendente

Diane Capizzi

PUEDE EL CONSUMO DE ALCOHOL "MODERADO" SER PERJUDICIAL PARA LA PRESION ARTERIAL ?

La respuesta corta es: sí, tomar incluso un par de tragos de whisky puede afectar su presión arterial, y generalmente no es recomendable para las personas que ya tienen hipertensión o están en riesgo.

Aquí te explicamos los detalles de cómo funciona:

Efecto Inmediato (a corto plazo).

Incluso una pequeña cantidad de alcohol, como un par de tragos, puede causar un aumento temporal de la presión arterial.

Cómo sucede: El alcohol actúa como un vasodilatador al principio (ensancha los vasos sanguíneos), lo que podría bajar ligeramente la presión por un momento muy breve.

Sin embargo, rápidamente estimula el sistema nervioso simpático, que es el responsable de la respuesta de "lucha o huida". Esto hace que el corazón lata más rápido y con más fuerza, y que los vasos sanguíneos se contraigan, elevando la presión arterial.

Conclusión: En las horas siguientes a consumir esos tragos, es muy probable que su presión arterial sea más alta de lo normal.

Efecto a Largo Plazo (consumo habitual).

Si el consumo de "un par de tragos" se vuelve habitual, los efectos son



más graves:

Aumento Sostenido: El consumo regular de alcohol, incluso en cantidades moderadas, puede llevar a un aumento crónico de la presión arterial. Esto es un factor de riesgo principal para enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares (derrames cerebrales) e insuficiencia renal.

Aumento de Peso: El alcohol es rico en "calorías vacías". Un par de tragos de whisky pueden sumar fácilmente 200-300 calorías extra, contribuyendo al aumento de peso.

El sobrepeso es otro factor clave para desarrollar hipertensión.

Interacción con Medicamentos:

Si usted toma medicamentos para la presión arterial, el alcohol puede interferir con su eficacia o aumentar sus efectos secundarios.

Qué se Considera "Moderado"?

Es importante poner "un par de tragos" en contexto. Las guías de salud

suelen definir el consumo moderado como:

Hombres: Hasta 2 tragos estándar al día.

Mujeres: Hasta 1 trago estándar al día.

Un "trago estándar" equivale a:

- * 1 vaso de cerveza (355 ml)
- * 1 copa de vino (148 ml)
- * 1 trago de licor fuerte (44 ml, como el whisky o el vodka)

Por lo tanto, "un par de tragos" de whisky (digamos, dos medidas de 44 ml) ya está en el límite superior o lo supera, especialmente para las mujeres.

Recomendaciones Finales

Si NO bebe: No comience a hacerlo pensando en beneficios para el corazón. Cualquier beneficio potencial es superado por los riesgos.

Si bebe ocasionalmente: Límitese estrictamente a una cantidad moderada (definida arriba). Evite los "atracones" de bebida (beber 4 o

más tragos en una sola ocasión), ya que esto causa picos muy peligrosos en la presión arterial.

Si tiene Hipertensión o es de **RIESGO:** Lo más seguro es evitar el alcohol por completo. Hable con su médico sobre su consumo. Para las personas con presión arterial alta, incluso pequeñas cantidades de alcohol pueden ser perjudiciales. **En resumen:** Sí, tomar un par de tragos de whisky puede elevar su presión arterial, tanto en el momento como de forma crónica si se repite con frecuencia. Si le preocupa su presión arterial, la opción más saludable es reducir o eliminar el consumo de alcohol.



Descargo de responsabilidad:

Esta información es con fines educativos y no sustituye el consejo médico profesional. Siempre consulte a su médico para obtener recomendaciones personalizadas sobre su salud y el consumo de alcohol.

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





Es una de las clasificaciones más comunes en nutrición. Aquí te explico las diferencias clave, beneficios y recomendaciones.

La Diferencia Principal (Más Allá del Color)

La clasificación no se basa solo en el color crudo, sino principalmente en el tipo de fibra muscular y el contenido de mioglobina.

Carnes Rojas: Tienen más mioglobina, una proteína que almacena oxígeno en los músculos y le da

un color rojizo. Proviene generalmente de mamíferos.

Ejemplos: Res (ternera, vacuno), cerdo, cordero, caballo, buey.

Carnes Blancas: Tienen menos mioglobina, por lo que su color es más pálido. Proviene generalmente de aves y algunos otros animales. Ejemplos: Pollo, pavo, conejo.

Incluye también el pescado (aunque a veces se categoriza por separado).

Cuál es Más Saludable? La Clave está en el Equilibrio

No se trata de que una sea “buena” y la otra “mala”, sino de consumirlas con frecuencia y proporción adecuadas.

Carnes Rojas: Consumo Moderado (Ocasional)

Beneficios: Es la mejor fuente de hierro para prevenir la anemia, y es excelente para obtener Vitamina B12 y zinc.

Riesgos de un consumo excesivo:

Está asociado a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares (por la grasa saturada), gota y algunos tipos de cáncer (especialmente colorrectal).

Recomendación: La OMS sugiere limitar su consumo a 1-2 veces por semana como máximo. Prioriza cortes magros (lomo, solomillo) y controla el tamaño de la porción.

Carnes Blancas: Consumo Prioritario (Frecuente)

Beneficios: Son una fuente de proteína magra excelente, ideal para dietas de control de peso y para mantener una buena salud cardiovascular. Son más fáciles de digerir.

Riesgos: Son mínimos. El principal error es comerla con piel (que aumenta mucho la grasa) o cocinarla con excesivo aceite.

Recomendación: Pueden consumir-

se 3-4 veces por semana. El pescado, especialmente el azul (salmón, atún, sardinas), es muy recomendable por su omega-3.

Conclusión Práctica

Base de tu Dieta: Prioriza el consumo de carnes blancas (pollo, pavo, conejo) y pescado.

Complemento Ocasional: Incluye carnes rojas magras de forma ocasional, no más de una o dos veces por semana, para aprovechar su hierro y vitaminas.


Calidad y Preparación: Elige siempre que puedas carnes de calidad, retira la grasa visible y la piel. Los métodos de cocción como la plancha, el horno, el vapor o la cocción son más saludables que las frituras.

No te Olvides de las Proteínas Vegetales: Incorporar legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles) y otras fuentes vegetales es una excelente manera de variar y enriquecer tu dieta.

En resumen: una dieta saludable se basa en la variedad y el equilibrio. Disfruta de las carnes blancas con frecuencia y de las rojas con moderación.



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




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

FIBER GLASS, AUTO GLASS FOR TRUCK AND CARS

Ph: (201) 590-8959 / (201) 927-2146
Fax: 201-590-8960
ctrsolution4u@yahoo.com

418 Golden Lane, Union City NJ, 07087

CHOOSE THE RIGHT

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

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



Por: Judith Lauzurica.

Ahora el pusilánime de Canel sale afirmando que Fidel le habla y que él sigue su legado. Por supuesto que lo sigue, porque el único legado de ese tirano es destrucción, odio y maldad en estado puro. Ese es el mensaje que escucha, el de un pasado criminal que dejó a Cuba hecha trizas. Castro fue un psicópata narcisista, sin empatía ni remordimiento; frío, cruel, soberbio, adicto al poder, ególatra y mentiroso, con un desprecio absoluto por la vida de los cubanos. Un traidor que manipuló y sacrificó a su propio pueblo sin pestañear. Y los que se aferran al trono son ambiciosos, cobardes y tienen una obsesión enfermiza de mantener el poder a costa del sufrimiento de millones. Ese es el verdadero mensaje que dice escuchar.

Y, lamentablemente, lo está ejecu-

tando al pie de la letra.

Las calles son de TODOS los cubanos, igual que Cuba entera!

Y quienes salieron a golpear, reprimir y hasta matar no son revolucionarios ni comunistas: son esbirros sin principios, lacayos de un régimen podrido.

Los fidelistas que chivatean y reprimen carecen de dignidad y de cualquier ideología. Y lo más irónico: en cuanto pueden, huyen directo al mismo "imperio cruel y brutal" que tanto critican. Oportunistas, aprovechados y miserables.

Tú, Díaz-Canel, no eres más que una marioneta despreciable al servicio de los Castro.

Las calles no son tuyas. Las calles son del pueblo.

Y aquella "orden de combate"... la vas a pagar.

HISTÓRICA CONDENA DEL WGAD DE NACIONES UNIDAS POR DETENCIÓN ARBITRARIA:

Cuba ya es el país del mundo con más condenas en este organismo desde 2019

Condena de la ONU a la detención arbitraria en Cuba

El Grupo de Trabajo para la Detención Arbitraria de Naciones Unidas, mediante un proceso de arbitraje donde Cuba ha tenido pleno derecho a la defensa efectiva, acaba de dictaminar que 49 presos víctimas de las manifestaciones del 11J, todos ellos casos presentados y defendidos ante el organismo frente al régi-

men de Cuba por Prisoners Defenders (Denuncia Causa 23 y Denuncia Causa 149, ambas de 2021), fueron detenidos arbitrariamente por motivos políticos e ideológicos y sin debido proceso ni defensa, además de sufrir otros múltiples crímenes de lesa humanidad, como desaparición forzada y aislamientos, torturas y violaciones múltiples y gravísimas de sus derechos humanos.

En los dos dictámenes finales (Op. 46/2025 y Op. 57/2025), el organismo de Naciones Unidas expone estas violaciones y exhorta a Cuba para que libere y exonere penalmente a los 49 de forma inmediata y les indemnice por los daños y perjuicios. El Grupo de Trabajo de Naciones Unidas, con estos nuevos 49 casos, sitúa a Cuba como el primer país del mundo por detención arbitraria desde 2019, con 93 casos entre 2019 y 2025, mientras el segundo país es Egipto, con 73 casos de detención arbitraria en Cuba.

Además de esto, Cuba es el único país del mundo que ha sido condenado en 3 Opiniones de tipo masivo (más de 10 víctimas), sumando 66 casos repartidos en 3 opiniones presentadas por Prisoners Defenders y resueltas con condena del WGAD sólo 1 año y 8 meses (13/2024, 46/2025y57/2025). Cuba, Turquía y Nicaragua son, por este orden, los tres únicos países en el mundo con más condenas masivas de este tipo.

De los 93 casos de Cuba, Prisoners Defenders fue el ponente y defensor de 81 de ellos ante el organismo (el 87%). Todos ellos han formado parte de la lista de presos políticos en Cuba.

Análisis de la situación según los dictámenes en Naciones Unidas

Desde 2019 hasta 2025, el Grupo de Trabajo sobre la Detención Arbitraria (WGAD) de las Naciones Unidas ha adoptado 93 casos de detención arbitraria en Cuba, en todas las cuales determinó que las personas privadas de libertad lo fueron por ejercer derechos protegidos internacionalmente, como la libertad de expresión, la libertad religiosa, el derecho a la reunión

pacífica, la manifestación y la participación cívica, sin el debido proceso, y con infinidad de violaciones de derechos humanos y crímenes de lesa humanidad, como la propia encarcelación arbitraria, la tortura, la persecución, la desaparición forzada y otros actos inhumanos.

El WGAD no hace sino certificar que el régimen de Cuba perpetró contra estas 49 nuevas víctimas, y las otras 44 anteriores, 6 de los 11 posibles crímenes de lesa humanidad definidos por el Estatuto de Roma.

En todas las resoluciones, el WGAD realiza una labor de arbitraje, permitiendo la defensa efectiva del Estado Parte, que el régimen de Cuba ha ejercido en todas las ocasiones hasta 2025. Es un proceso con similitudes a un proceso judicial expreso, donde una serie de expertos de diversos países, avalados y elegidos por las Naciones Unidas, realizan un análisis exhaustivo de la toma de posiciones y pruebas de ambas partes en disputa, "Prisoners Defenders" y el Gobierno de Cuba, para terminar dictaminando veredictos finales, como en una sentencia judicial, a la que llaman "Opiniones". Las opiniones del Grupo de Trabajo para la Detención Arbitraria de la ONU son documentos públicos que evalúan si un caso de privación de libertad en Cuba constituye una detención arbitraria y, en caso afirmativo, clasifican el caso y recomiendan al Estado de Cuba que adopte medidas como la liberación de la persona.

Aun así y a pesar de ser el Estado Parte quién dispone de más información y detalles que nadie de los procesos en curso, Cuba se defendió y perdió todos los procesos de arbitraje sobre los casos presentados por Prisoners Defenders hasta esta ocasión. Ya en 2025, y con los nuevos 49 casos presentados junto a las más concluyentes pruebas documentales, el régimen no se aventuró esta vez a rebatir las acusaciones y asintió tácitamente a los argumentos y pruebas presentados por "Prisoners Defenders".

#LibertadParaLosPresosPolíticos

⤴

LIZANDRA GONGORA

Presos Políticos
37 AÑOS

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





Laura Arteaga

HANDCRAFTED
COCKTAILS

☎ 551-309-9250

✉ lafra3@gmail.com

📷 laubar_bc

📍 NJ & NYC



SERVICIO DE
BARTENDER
PARA TODA
OCASION



EL ORIGEN DE LOS CENOTES

El origen de los cenotes es un proceso fascinante que combina geología, agua y tiempo. Aquí te lo explico de manera clara.

El Proceso Fundamental:

La Disolución de la Roca

El origen de todos los cenotes se remonta a un simple hecho: la roca caliza (carbonato de cálcico) que forma la península de Yucatán es soluble en agua ligeramente ácida.

Formación de la Plataforma

Caliza: Hace millones de años, la península de Yucatán estaba cubierta por un mar poco profundo. Los esqueletos y conchas de innumerables organismos marinos se acumularon en el fondo, compactándose y formando una gigantesca plataforma de roca caliza.

La Creación de la Acidez: El agua de lluvia, al pasar por la atmósfera y el suelo, absorbe dióxido de carbono (CO_2). Esta reacción forma ácido carbónico, un ácido débil pero muy efectivo a lo largo de miles de años.

Agua de lluvia (H_2O) + Dióxido de Carbono (CO_2) → Ácido Carbónico (H_2CO_3)

La Disolución Comienza: Esta agua ligeramente ácida se filtra a través del suelo y comienza a disolver la roca caliza, creando pequeñas grietas y fracturas.

La Evolución: De Grietas a Sistemas de



Cuevas Inundadas

Con el tiempo, este proceso de disolución se acelera:

Las grietas se ensanchan formando conductos.

Los conductos se unen formando túneles y ríos subterráneos.

Se crean vastas cuevas subacuáticas (sistemas kársticos).

El Momento Crítico: El Colapso del Techo

Un cenote se forma cuando el techo de una de estas cuevas subterráneas se derrumba. Esto puede suceder por:

La erosión continua que debilita el techo desde abajo (por el agua).

Cambios en el nivel del agua (como durante las glaciaciones).

La gravedad actuando sobre un techo que se vuelve demasiado delgado y frágil.

La Clasificación por Edad y Tipo (Morfología)

La forma del cenote depende de su edad y del grado de colapso de su techo.

Esta es la clasificación más común:

1. Cenotes de Cueva o Joven

Características: El colapso es mínimo. Se accede por una pequeña abertura que conduce a una cámara con techo intacto.

A menudo tienen espectaculares formaciones de estalactitas y estalagmitas. Ejemplo: Gran parte de los cenotes en la Ruta de los Cenotes de Puerto Morelos.

2. Cenotes Semiabiertos o de "Agua-da"

Características: El techo se ha derrumbado parcialmente, formando una bóveda. Son una etapa intermedia.

Ejemplo: Cenote Azul en Bacalar.

3. Cenotes Abiertos o a Cielo Abierto (Maduros)

Características: El techo se ha derrumbado por completo. Tienen forma de pozo o de cilindro vertical.

Ejemplo: El famoso Cenote Ik Kil cerca de Chichén Itzá.

4. Cenotes Antiguos o "Ollas" (Seniles)

Características: Son los más antiguos y

erosionados. Tienen paredes muy suaves y suelen ser poco profundos, pareciendo un lago o laguna. A menudo están rodeados de vegetación.

Ejemplo: Muchos de los cenotes que se ven a lo largo de la carretera, con forma de laguna.

El Contexto Más Amplio:

El Cráter de Chicxulub

Hay una teoría fascinante que conecta la formación de los cenotes con un evento cataclísmico: el impacto del asteroide que acabó con los dinosaurios hace 66 millones de años.

El cráter de Chicxulub se encuentra justo en la costa norte de Yucatán.

El impacto fracturó la plataforma de roca caliza de manera masiva, creando un "anillo de fallas" de casi 200 km de diámetro.

Estas fracturas actuaron como canales preferentes para el agua, acelerando enormemente la disolución de la roca y guiando la formación de los cenotes, que hoy en día se alinean de forma semicircular, delineando el borde del cráter.

En conclusión, los cenotes son ventanas naturales a un mundo subterráneo creado por la paciencia del agua sobre la piedra a lo largo de milenios. Son la conexión visible con el acuífero más grande de México, un sistema de ríos subterráneos de vital importancia ecológica e histórica para la región.

ALFREDO'S

Tires & Auto Repair

AIR CONDITIONING

Special **\$99.00** AND UP

CALEFACCION

MECANICA GENERAL

ELECTRICIDAD

AJUSTES & FRENOS

MANTENIMIENTO

VENTA DE LLANTAS

alfrde57@gmail.com

alfredoautorepair.com

201.864.1749

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

AMINA AHERRAKI

LART DU REGARD

PERMANENT MAKEUP-ARDELA 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

Te Explicamos de
Forma Clara y
Sencilla qué es la
Lluvia Ácida.



Qué es la Lluvia Ácida?

La lluvia ácida es una precipitación (lluvia, nieve, niebla o granizo) que se ha vuelto ácida debido a la contaminación del aire.

Normalmente, el agua de lluvia es ligeramente ácida (con un pH alrededor de 5.6) porque absorbe dióxido de carbono (CO_2) del aire y forma ácido carbónico débil. Sin embargo, la lluvia ácida es mucho más ácida, con un pH que puede bajar de 4.0, lo cual es perjudicial.

Cómo se Forma?

(La Causa Principal)

La lluvia ácida es el resultado de contaminantes liberados por la acti-



vidad humana, principalmente:

Quema de Combustibles Fósiles:

Las centrales eléctricas, las fábricas, los calefactores y los vehículos que queman carbón y petróleo liberan gases dañinos a la atmósfera.

Los Gases Contaminantes Clave:

Dióxido de Azufre (SO_2)

Óxidos de Nitrógeno (NO_x)

Estos gases reaccionan con el vapor de agua, el oxígeno y otras sustancias en la atmósfera para formar ácidos sulfúrico y nítrico, que son mucho más fuertes.

Finalmente, estos ácidos caen a la tierra mezclados con la precipitación, formando la lluvia ácida.

En resumen: Contaminantes →

Gases (SO_2 y NO_x) → Reaccionan en la atmósfera → Forman ácidos → Caen con la lluvia.

Consecuencias y Efectos Negativos

La lluvia ácida tiene un impacto devastador en el medio ambiente:

Daños en Bosques y Suelos:

Envenena los árboles, especialmente en zonas altas, al dañar sus hojas y debilitarlos.

Lava los nutrientes esenciales del suelo (como el calcio y el magnesio) y libera aluminio tóxico, que afecta a las raíces.

Contaminación de Lagos y Ríos:

Aumenta la acidez del agua, haciendo que sea inhabitable para peces, ranas e insectos. Puede dejar ecosistemas acuáticos completa-

mente muertos.

Daños a Edificios y Monumentos:

Corroe y disuelve materiales de construcción como el mármol, la piedra caliza y el metal. Muchas estatuas y edificios históricos se están erosionando debido a este fenómeno.

Efectos en la Salud Humana:

Los contaminantes que la causan (SO_2 y NO_x) pueden empeorar enfermedades respiratorias como el asma y la bronquitis.

Existe Solución?

Sí. La forma de combatirla es reduciendo la emisión de los gases que la causan. Esto se puede lograr con: Tecnología: Usando "lavadores" de gases en las fábricas (depuradores) y catalizadores en los automóviles.

Fuentes de Energía Más Limpias: Cambiando del carbón y el petróleo a la energía solar, eólica o nuclear.

Leyes y Regulaciones:

Muchos países han firmado acuerdos para reducir sus emisiones, con resultados positivos.

En conclusión, la lluvia ácida es un claro ejemplo de cómo la contaminación generada por el hombre puede alterar los ciclos naturales y causar graves daños al medio ambiente.

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!





Es importante aclarar que no hay una respuesta única, ya que el humor es tremendamente subjetivo y varía según la cultura, la generación y el estilo personal. Lo que es gracioso en un país puede no serlo en otro.

Dicho esto, hay artistas que, por su influencia, innovación y legado, son ampliamente considerados como pilares del humor a nivel mundial. Podemos dividirlos en categorías. Leyendas Atemporales (Clásicos Internacionales)

Estos son nombres que trascienden fronteras y épocas: Charlie Chaplin (Reino Unido): El genio del cine mudo. Con su personaje Charlot, creó un humor universal basado en la pantomima, la sátira social y una profunda humanidad.

Les Luthiers (Argentina): Un grupo único que combina el humor inteligente, a menudo absurdo, con una sofisticada ejecución musical.

Son maestros del juego de palabras y la sátira intelectual.

George Carlin (EE.UU.): Más que un comediante, era un crítico social y filósofo. Su humor era ácido, observador y desafiaba constantemente al poder, el lenguaje y las costumbres estadounidenses.

Monty Python (Reino Unido): Un grupo de comedia surrealista que revolucionó el humor en televisión y cine con su estilo absurdo, inteligente y a menudo disparatado. Obras como "Los Caballeros de la Mesa Cuadrada" son icónicas.

Gigantes Modernos de la Stand-Up Comedy

Artistas que han dominado el escenario y han tenido una influencia masiva:

Dave Chappelle (EE.UU.): Considerado por muchos como el mejor de su generación. Combina un humor audaz y provocador con profundas reflexiones sobre raza, política y sociedad.

Ricky Gervais (Reino Unido): Creador de "The Office" y maestro del humor incómodo y cínico. Sus monólogos son filosóficos, irreverentes y brillantemente escritos.

Jerry Seinfeld (EE.UU.): El maestro de observar los pequeños absurdos de la vida cotidiana. Su estilo "limpio" (sin groserías) y su precisión lo hicieron enormemente popular.

Eddie Murphy (EE.UU.): En los 80, con sus especiales "Delirious" y "Raw", fue una fuerza de la naturaleza. Su energía, imitaciones y humor atrevido marcaron una era.

Humoristas en Español de Gran Impacto

Figuras clave en el mundo hispanohablante:

Les Luthiers (Argentina): Mencionados again por su estatus de leyenda.

Cantinflas (México): Un ícono del cine de oro mexicano. Su personaje del "peladito" y su estilo único de hablar, el "cantinfleo", crearon un humor tierno y satírico.

Andrés López (Colombia): Con su show "La Pelota de Letras", logró un fenómeno masivo en Latinoamérica, conectando con una generación entera.

Eugenio Derbez (México): Un actor y comediante que supo llevar el humor familiar mexicano a una audiencia internacional con un enorme éxito.

Estilos y Figuras a Considerar
Humor Absurdo: Tim & Eric (EE.UU.) o Joan Cornellà (España) con sus viñetas gráficas y oscuras.
Humor de Observación: Sebastián Wainraich (Argentina) o Louis C.K. (EE.UU.) en su prime.
Sátira Política: John Oliver (Reino Unido/EE.UU.) con su show "Last Week Tonight".

HUMORISMO



- Toc toc.
- ¿Quién es?
- Talandas.
- ¿Qué Talandas?
- Yo muy bien, ¿y tú?

JAJAJAJAJA

- ¿Qué es tan grande como un elefante y no pesa nada?
- ¡Su sombra!

JAJAJAJAJA

- ¿Cómo se dice fin en japonés?
- Sakabó.

JAJAJAJAJA

- ¡Me tienes harta, Pedro!
- Lo único que haces es comer.
- A lo que Pedro responde:
- ¿A que te refieres croquetamente?

JAJAJAJAJA

- ¿Qué se necesita para encender una vela?
- ¡Que esté apagada!

JAJAJAJAJA

- ¿Qué le dice un semáforo a otro?
- ¡No me mires que me estoy cambiando!

JAJAJAJAJA

- La maestra:
- Jaimito, si en esta mano tengo 8 naranjas y en esta otra 6 naranjas. ¿Qué tengo?
- Unas manos enormes, maestra.

JAJAJAJAJA

- ¡Mamá, mamá, he sacado un 10!
- ¡Ah, sí! ¿En qué asignatura?
- Pues... un 3 en matemáticas, un 2 en lenguaje, un 3 en inglés y un 2 en geografía.

Por:

Francisco Bernal

JAJAJAJAJA

Hijo, dime una palabra que empiece por 'D'.

- Ayer.
- Ayer no empieza por 'D'.
- ¿Cómo que no? - contesta Pepito -. Ayer era domingo.

JAJAJAJAJA

Un camarero le dice a una señora

- Tenemos un menú de 9 dolares y otro de 6 dolares
- ¿Y qué diferencia hay?
- 3 dolares.

JAJAJAJAJA

- Mamá mamá, esta noche no me esperes
- ¿Por qué Jaimito?
- Porque ya he llegado

JAJAJAJAJA

- ¿Cuál es el colmo de un sordo?
- Que al morir le dediquen un minuto de silencio.

JAJAJAJAJA

- A mi hermano le han puesto gafas
- Pues vaya nombre más feo...

JAJAJAJAJA

- Un gato caminaba por un tejado maullando: ¡Miau, miau!
- En eso se le acerca otro gato repitiendo: ¡Guau, guau!
- Entonces el primer gato le dice:
- Oye, ¿por qué ladras si tú eres gato?
- Y el otro le contesta:
- ¿Es que uno no puede aprender idiomas?

JAJAJAJAJA

COMO SER AUTODIDACTA Y EDUCARTE A TI MISMO.

Ser autodidacta es una de las habilidades más valiosas en el mundo actual. No se trata de un talento innato, sino de una mentalidad y un conjunto de hábitos que cualquiera puede desarrollar.

Aquí te presentamos una guía completa con pasos concretos, métodos y consejos para convertirte en un autodidacta eficaz.

1. Los Pilares Fundamentales de la Mentalidad Autodidacta

Antes de las técnicas, está la actitud:

Curiosidad Insaciable: Es el motor. Hazte preguntas constantemente: "¿Cómo funciona esto?", "¿Por qué es así?", "¿Podría hacerlo mejor?".

Autodisciplina y Constancia:

No tendrás un profesor que te exija. El progreso depende de ti. Es mejor estudiar 25 minutos al día que 4 horas un solo día y luego abandonar.

Tolerancia a la Frustración: Te encontrarás con conceptos que no entiendes, tutoriales confusos y proyectos que fallan. Es parte del proceso. Aprende a ver los errores como información, no como fracasos.

Humildad Intelectual: Reconoce que no lo sabes todo y estate siempre abierto a corregir tus ideas y aprender de cualquier fuente.

2. El Método PASO a PASO Para Aprender Cualquier Cosa.

Sigue este ciclo iterativo (lo puedes repetir las veces que necesites): Paso 1: Define tu OBJETIVO con Claridad (QUÉ y POR QUÉ?)

Evita metas vagas como "quiero aprender a programar".

Mal objetivo: "Aprender inglés".

Buen objetivo: "Poder mantener una conversación básica de 15 minutos con un nativo sobre mi trabajo" o "Poder leer artículos de noticias en inglés sin diccionario".

Pregúntate: ¿Para qué quiero aprender esto? ¿Cómo sabré que lo he logrado?

Paso 2: Encuentra los RECURSOS (CON QUÉ?)

Vivimos en la edad de oro del autodidacta. Tienes a tu disposición:

Cursos Online: Coursera, EdX, Udemy, Domestika, Khan Academy (gratuita y excelente para fundamentos).

YouTube: Es una universidad gra-



tuita. Desde tutoriales de guitarra hasta cursos avanzados de física cuántica. Busca canales con buena reputación.

Libros y Ebooks: Siguen siendo la base. No subestimes una buena biblioteca.

Documentación Oficial: Si es una habilidad técnica (programación, software), la documentación es tu mejor amiga.

Podcasts y Audiolibros: Perfectos para aprender mientras haces otras cosas (transportarte, ejercicio).

Comunidades: Foros (como Reddit, Stack Overflow), grupos de Discord o Telegram. Aprender de y con otros es invaluable.

Consejo: No caigas en la "parálisis por análisis". No pases semanas solo buscando "el mejor recurso".

Elige uno bueno y empieza.

Paso 3: Planifica y Estructura (CÓMO y CUÁNDO?)

Divide y Vencerás: Rompe tu gran objetivo en micro-habilidades o temas pequeños. Por ejemplo, "Aprender diseño web" se divide en: 1. HTML, 2. CSS, 3. JavaScript, 4. Un framework... y a su vez, "Aprender CSS" se divide en: Selectores, Box Model, Flexbox, Grid, etc.

Calendariza: Bloquea tiempo en tu agenda. La técnica Pomodoro (25 min de estudio + 5 min de descanso) es fantástica para empezar.

Sé Realista: Es mejor comprometerse a 25 minutos diarios que a 2 horas que no cumplirás.

Paso 4: Practica de Forma ACTIVA (La Parte Más Importante)

Leer o ver videos es pasivo. El aprendizaje real ocurre cuando haces.

Proyectos Personales: Es la forma número 1 de aprender. Quieres aprender carpintería? Construye

una repisa.

Quieres aprender programación?

Crea tu propia página web o una pequeña app.

Enseña a Otros: Explica lo que acabas de aprender a alguien (a un amigo, a tu gato, o grábate un audio). Si puedes explicarlo de manera simple, es que lo has entendido (Efecto Feynman).

Toma Notas a Mano o con Apps:

Escribir fuerza a tu cerebro a procesar y sintetizar la información.

Usa mapas mentales o esquemas.

Paso 5: Evalúa y Retroalimenta (El Ciclo de Mejora)

Busca Feedback:

Comparte tus proyectos con las comunidades que mencioné. Pide críticas constructivas.

Autoevalúa: Hazte tests, resuelve problemas, responde preguntas al final del capítulo.

Reflexiona: Al final de la semana, pregúntate: ¿Qué aprendí? ¿Qué me costó? ¿Qué debo repasar?

3. Consejos Adicionales para Mantener la Motivación

Empieza con el "Mínimo Viable":

Semana 5-6: Proyecto final: la lista de tareas.

Práctica Activa:

Hacer todos los ejercicios del curso.

Desde la semana 1, escribir código aunque sea simple.

En la semana 3, empezar a bosquejar el proyecto final.

Evaluación:

Subir el código del proyecto final a GitHub y pedir feedback.

Intentar agregar una nueva funcionalidad por tu cuenta.

En resumen: Ser autodidacta es

como ser el arquitecto, el maestro de obras y el albañil de tu propia educación. Requiere esfuerzo, pero la recompensa—la libertad de aprender lo que quieras, cuando quieras, y a tu ritmo—es increíblemente poderosa.

Tú puedes! El primer paso es empezar.

CURIOSIDADES DE AUTODIDACTAS

Curiosidades Históricas y de Personajes Famosos

Leonardo da Vinci: El Arquetipo del Autodidacta.

Curiosidad: Leonardo no recibió una educación formal en ciencias. Su inmenso conocimiento en anatomía, ingeniería, geología y óptica lo obtuvo mediante la observación meticulosa y la experimentación directa. Disecaba cadáveres (algo prohibido en su época), estudiaba el vuelo de los pájaros y llenaba cuadernos con sus ideas, todo por su cuenta.

Los "Ferroviarios" de la Ciencia Ficción: Isaac Asimov y Ray Bradbury.

Curiosidad: Isaac Asimov, bioquímico y uno de los escritores de ciencia ficción más prolíficos de la historia, se jactaba de ser un autodidacta. Decía que aprendió a escribir... escribiendo y leyendo. Ray Bradbury, autor de "Fahrenheit 451", no fue a la universidad. En su lugar, "se graduó en la biblioteca", pasando días enteros leyendo todo lo que caía en sus manos.

El Genio que Renunció al Nobel: Grigori Perelmán.

El Inventor que Iluminó el Mundo: Thomas Edison.

ADVANCED EYECARE
A MEMBER OF Vision Science

OPTOMETRIC PHYSICIANS

Dr. Sundee Kaur
A.C. OPTOMETRIST, F.C.O.

Dr. Anna Moy
A.C. OPTOMETRIST, F.C.O.

Dr. Jennifer Boyle
A.C. OPTOMETRIST, F.C.O.

EDGEWATER
75 River Rd 2nd Fl
Edgewater NJ 07020
201-340-6406
EdgewaterEyecare.com

CARTERET
29 Washington Ave
Carteret NJ 07008
732-352-0234
Eyecare-Carteret.com

HILLSBOROUGH
305 Omni Drive
Hillsborough NJ 08844
908-281-0800
Eyecare-NJ.com

 **(201) 553 - 1636**



JOYERIA FRANKLIN

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

**H
O
R
A
R
I
O**

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



CON QUE FRECUENCIA DEBO DE BAÑAR A MI PERRO

Es una de las dudas más comunes entre los dueños de mascotas. La respuesta no es única para todos, ya que depende de varios factores.

La respuesta corta es: No con demasiada frecuencia. La mayoría de los perros necesitan un baño cada 4 a 6 semanas, pero esto es solo una guía general.

Aquí te explicamos los factores clave que determinan la frecuencia ideal para tu perro:

1. Tipo de Pelo y Piel

Pelo Corto y Liso (Ej: Beagle, Dálmata, Boxer): Suelen necesitar menos baños, cada 6-8 semanas o incluso solo cuando se ensucien mucho. Muchos se mantienen limpios con cepillados frecuentes.

Pelo Largo o Sedoso (Ej: Yorkshire, Maltés, Cocker Spaniel): Requieren baños más frecuentes, cada 3-4 semanas, para evitar que se enreden y acumulen suciedad.

Pelo Duro o Rizado (Ej: Schnauzer, Bichón Frisé, Caniche): Necesitan baños regulares cada 4-6 semanas, y a menudo requieren trimming (arreglo manual del pelo).

Doble Capa de Pelo (Ej: Pastor Alemán, Husky, Samoyedo): ¡Cuidado! Bañarlos en exceso puede dañar su capa impermeable natural. Con baños cada 6-12 semanas suele ser suficiente, y el cepillado es fundamental para eliminar el pelo muerto.

2. Estilo de Vida y Nivel de



Actividad

Perro de Interior/Sedentario: Requieren menos baños.

Perro Activo/De Exterior: Si tu perro se revuelca en el barro, va de excursión o nada a menudo, necesitará baños más frecuentes (pero no necesariamente después de cada salida; a veces con un enjuague con agua es suficiente).

3. Condiciones de Salud de la Piel

Alergias: Los perros con alergias a menudo necesitan baños terapéuticos más frecuentes (incluso semanales) con champús específicos recetados por el veterinario para calmar la picazón y eliminar alérgenos.

Piel Grasa o con Tendencia a la Caspa: Pueden beneficiarse de baños más regulares con champús formulados para esos problemas.

4. Raza y Características Específicas

Perros con Pliegues en la Piel (Ej: Bulldog, Shar Pei, Carlino): Necesitan una limpieza frecuente entre sus pliegues para evitar infecciones, pero un baño completo puede seguir siendo cada 4-6 semanas.

Reglas de Oro para el Baño

No los bañes demasiado! El exceso de baños (por ejemplo, semanalmente) elimina los aceites naturales de su piel, lo que puede causar sequedad, irritación, picazón y hacerlos más propensos a infecciones.

Usa SIEMPRE un champú para perros. El pH de la piel de los perros es diferente al nuestro. Los champús humanos son demasiado agresivos para ellos.

Enjuaga MUY bien. Los residuos de jabón son una causa común de irritación.

Seca bien. Especialmente a los perros de pelo denso o largo, para evitar hongos y humedad en la piel.

Cuándo es el Momento de Bañarlo?

No siempre hay que esperar a que cumpla un mes. Báñalo si:

Huele mal (el olor "a perro" normal es una cosa, un olor fétido es otra). Se ha revolcado en algo sucio o maloliente. Tiene la piel o el pelo visiblemente sucios o grasos.

Tu veterinario te lo ha indicado por una condición médica.

Empieza con la guía de cada 4-6 semanas y ajústala según las necesidades específicas de tu perro. Observa su piel y su pelaje: si está grasoso, huele mal o se rasca, probablemente necesite un baño. Si después del baño notas la piel seca o escamosa, espera más tiempo para el próximo.

La mejor recomendación es consultar con tu veterinario o con un peluquero canino profesional. Ellos pueden darte el consejo perfecto para la raza y el estilo de vida de tu mejor amigo.



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 Algodón es Fascinante!

Mucho más que una simple planta textil. Aquí tienes algunas curiosidades de su cultivo que te sorprenderán:

Orígenes y Historia

Antigüedad Milenaria:

Se cultiva desde hace al menos 7,000 años. Se han encontrado restos de telas de algodón en excavaciones arqueológicas en Pakistán y México.

Origen Independiente:

El algodón fue domesticado de forma independiente en el Viejo Mundo (India/África) y en el Nuevo Mundo (América). Esto significa que dos civilizaciones distintas, separadas por océanos, descubrieron su utilidad por su cuenta.

El "Gran Problema" de la Separación:

Durante siglos, la fibra (el algodón útil) se tenía que separar a mano de las semillas. Era un trabajo tediosísimo que necesitaba mucha mano de obra. Para procesar 1 kg de algodón, una persona podía tardar un día entero.

La Planta y su Crecimiento

Flor Camaleónica:

La flor del algodón cambia de color. Abre siendo blanca o amarilla pálida, y después de ser polinizada, se vuelve de un color rosa intenso o púrpura durante su segundo día, antes de caer. Este cambio es una señal para los polinizadores de que esa flor ya no tiene néctar.

La "Cápsula" Mágica:

Lo que cosechamos no es la flor, sino el capullo o cápsula. Después de que la flor se cae, crece una

CURIOSIDADES DEL ALGODON



cápsula verde llamada "bellota".

Cuando madura, esta bellota se seca, se abre de forma explosiva y revela la borra blanca y esponjosa que protege las semillas.

Parentesco Inesperado:

La planta del algodón (*Gossypium*) es prima lejana del cacao, el baobab y la okra (quimbombó). Todas pertenecen a la familia de las Malváceas.

Innovación y Economía

La Revolución de la Desmotadora:

En 1793, Eli Whitney patentó la desmotadora de algodón. Esta máquina separaba automáticamente la fibra de la semilla. Revolucionó la industria textil mundial, pero tristemente, también intensificó y perpetuó el uso de esclavos en el sur de Estados Unidos, al hacer el cultivo mucho más rentable.

"La Fibra de la Desgracia":

Debido a su enorme demanda de mano de obra, el cultivo del algodón estuvo históricamente ligado a sistemas de trabajo forzado y esclavitud en muchas partes del mundo, ganándose este sombrío apodo.

Todo se Aprovecha:

Del algodón no solo se obtiene la fibra textil. Las semillas se prensan para obtener aceite de algodón

(muy usado en la industria alimentaria, por ejemplo, para patatas fritas), y la torta que sobra se usa como un pienso muy nutritivo para el ganado.

CURIOSIDADES AGRICOLAS Y CIENTIFICAS

Sedienta pero Resistente:

Es cierto que el algodón es un cultivo que necesita bastante agua, pero es más resistente de lo que parece. Puede soportar periodos de sequía y altas temperaturas mejor que otras plantas. Sin embargo, para un buen rendimiento, el riego es clave.

Un Cultivo "Sucio":

Tradicionalmente, el algodón ha sido uno de los cultivos que más pesticidas y fertilizantes químicos utiliza en el mundo. Hoy en día, hay un gran movimiento hacia el algodón orgánico, cultivado sin químicos sintéticos, que es mucho más amigable con el medio ambiente y la salud de los agriculto-



res.

Algodón de Colores:

Existen variedades naturales de algodón que producen fibras de colores como marrón, verde o lila. Estos colores son naturales y no se destiñen con el lavado. Sin embargo, son más difíciles de cultivar y tienen fibras más cortas, por lo que no se producen a gran escala.

Impacto Global

El Rey de las Fibras:

A pesar de la competencia de las fibras sintéticas, el algodón sigue siendo la fibra textil natural más importante del mundo. Representa alrededor del 25% de toda la fibra utilizada globalmente.

Los Gigantes del Algodón:

Los principales productores mundiales son, por este orden: China, India y Estados Unidos. Juntos, representan más de la mitad de la producción global.

Es increíble pensar que una camiseta común esconde tras de sí una historia de milenios, revoluciones industriales, curiosidades botánicas y un impacto global enorme.



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

**JENKINS
CHEVROLET**

**DONDE CADA CLIENTE
ES ESPECIAL!**



22367 S Tamiami Trail | Venice, FL 34293

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 artistica 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



Gabriel Rohaidy
Medicare Plans

Licensed Agent
Se Habla Espanol

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

201 725-2214

MEDICARE PLANS

United Healthcare Aetna
Clover Horizon

CARMONA
REALTY GROUP LLC

Antonio Gutierrez
305.215-4501
tonyghomes@aol.com

www.tonygutierrez.com

Disfruta, sea cual sea tu elección

CUAL ES EL ANIMAL MAS PELIGROSO EN LOS ESTADOS UNIDOS

La respuesta no es tan sencilla como pensar en un único "animal más peligroso", porque el peligro depende de cómo lo midamos. Podemos categorizarlo de varias maneras:

1. El Más Peligroso para los Humanos (Por Ataques Directos)

El animal que causa más muertes humanas al año es, sin duda, el SER HUMANO. Pero si hablamos de fauna silvestre, el ganador es sorprendente:

El Venado de Cola Blanca.

Por qué: No porque ataque a las personas, sino porque causa entre 1 y 1.5 millones de colisiones vehiculares al año en EE. UU.

Resultado: Esto se traduce en aproximadamente 200 muertes humanas y decenas de miles de heridos anualmente, además de miles de millones de dólares en daños.

2. El Más Peligroso por su Vene-

no (El Más Tóxico). La Serpiente de Cascabel.

Por qué: Es la serpiente venenosa más grande y extendida de Norteamérica. Si bien su mordedura rara vez es mortal para un adulto sano (gracias a los antídotos), su veneno causa un daño tisular severo y puede ser letal sin tratamiento. Es el responsable de la gran mayoría de mordeduras de serpientes venenosas en el país.

3. El Más Peligroso por Fuerza Bruta y Comportamiento Impredecible

El Oso Pardo (Grizzly).

Por qué: Es un animal enorme, extremadamente fuerte y territorial. A diferencia del oso negro, que suele huir, un oso pardo puede atacar si se siente amenazado, especialmente una madre con sus crías o si es sorprendido cerca de una presa. Aunque los ataques fatales son muy raros (1-3 por año en todo Norteamérica), cuando ocurren, suelen ser extremadamente violentos.

4. El Más Peligroso por Enferme-

dades (El Asesino Silencioso).

El Roedor (Ardillas, Ratas, Ratones) y otros pequeños mamíferos. Por qué: No por ataques directos, sino porque son vectores de numerosas enfermedades peligrosas.

Garrapatas: Estos parásitos, que se alimentan de ciervos y roedores, son el verdadero peligro. Transmiten enfermedades como la Enfermedad de Lyme, la Fiebre Maculosa de las Montañas Rocosas y otras, que en conjunto afectan a cientos de miles de personas anualmente y pueden causar problemas crónicos de salud e incluso la muerte si no se tratan.

Mención de Honor: Animales Pequeños pero Letales

Abejas, Avispas y Avispones: Para las personas alérgicas, su picadura puede causar anafilaxia, una reacción potencialmente mortal. Estos insectos causan un promedio de 60-80 muertes al año por reacciones alérgicas.

El Cocodrilo Americano: Menos agresivo que su primo el cocodrilo

del Nilo, pero aún así un poderoso depredador en los estados del sureste como Florida y Louisiana. Los ataques son raros pero a menudo fatales.

Si tenemos que elegir un solo animal basándonos en estadísticas de muertes humanas anuales, el ranking sería:

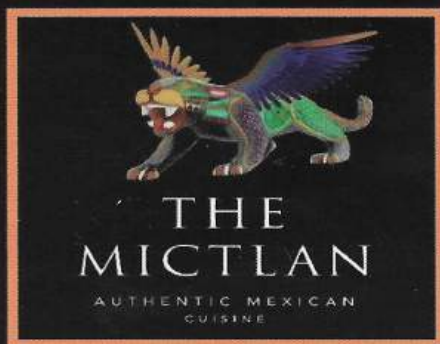
Venado de Cola Blanca (por colisiones vehiculares), Abejas y Avispas (por reacciones alérgicas)

Perros (por ataques, a menudo de razas grandes y en circunstancias específicas), Serpientes venenosas (principalmente cascabel).

El animal más peligroso en Estados Unidos no es un gran depredador con dientes afilados, sino el venado de cola blanca, debido a su interacción frecuente y peligrosa con los humanos en las carreteras.

Consejo de seguridad: Independientemente del animal, la regla de oro es mantener la distancia y no alimentarlos. El respeto por la vida silvestre es la mejor forma de evitar situaciones peligrosas.

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**

DEL MONACO BIKES











Para comprar la bicicleta

DEL MONACO BIKES (201)-927-3819

delmonacoadvertisement@aol.com

SI LE GUSTA PRACTICAR EL CICLISMO

ANGELO DEL MONACO LA LEYENDA.
COMENZO SUS PRIMEROS INTENTOS 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.

HACEMOS TRANSFERENCIAS DE CUALQUIER FORMATO

NO PIERDAS TUS RECUERDOS



201- 920 - 4072

Puede dejar su mensaje y se le devuelve la llamada

**OFERTA
ESPECIAL**

DESCUENTO POR VOLUMEN



LOS LECTORES NOS ESCRIBEN

PUEDES ENVIAR TU CORRESPONDENCIA A:
communications@dimensionnewspaper.com

A la atención de la Redacción,

Por medio de esta carta, deseo expresar mi profunda decepción y preocupación por una situación que observo en nuestra comunidad de Miami.

En los últimos tiempos, el pueblo de Nicaragua ha alzado su voz valientemente en protesta contra la dictadura de Daniel Ortega. Sin embargo, he notado con tristeza una falta significativa de apoyo público y solidaridad por parte de las influyentes comunidades venezolana y cubana residentes en esta ciudad.

Nosotros, que hemos sufrido en carne propia la opresión, el exilio y la pérdida de nuestra patria a manos de regímenes totalitarios, entendemos mejor que nadie el dolor y la lucha por la libertad. Sería natural esperar que fuéramos los primeros en alzar la voz por los nicaragüenses, que hoy caminan por el mismo camino de sacrificio que un día recorrimos nuestros pueblos.

La lucha por la democracia no conoce de nacionalidades. Si nosotros, que sabemos lo que es vivir bajo una dictadura, no nos unimos para apoyar a quienes hoy luchan contra la misma injusticia, ¿quién lo hará?

Hago un llamado fraterno a mis compatriotas venezolanos, cubanos y a todos los latinoamericanos en el exilio: no cerremos los ojos ni guardemos silencio. La libertad de Nicaragua es también nuestra libertad.

Vuestra indiferencia hoy podría ser nuestra soledad mañana.

Atentamente,

Jose Javier Mora Gutierrez
Miami, Noviembre 8, 2025



Bajo El Yugo

Autor: Andres Garcia



No es vivir, es un lento transcurrir,
un reloj sin manecillas, un mismo día sin fin.
Es el eco de una voz que no puede gritar,
un color en la sombra que se niega a apagar.

La palabra se ahoga en la garganta,
convertida en susurro, entre tantas consignas.
El temor es un muro, alto y gris,
que se erige en el alma y nubla la raíz.

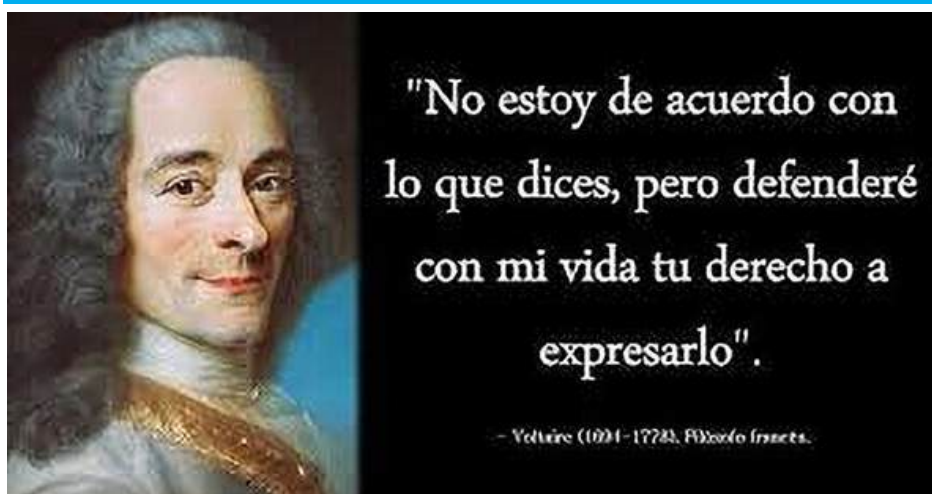
Se camina por calles que son solo apariencia,
entre escombros humanos y derrumbes
donde la propia mirada pierde su esencia.
Cada gesto es vigilado, cada sueño es revisado,
y el futuro, un designio, ya está pre dictado.

Se extraña el aire limpio, el vuelo sin permiso,
el derecho sagrado a tener una sonrisa
que no sea máscara, que no sea escudo,
sino un destello puro, un latir desnudo.

Pero en lo más profundo, donde no llega el miedo,
un fuego clandestino permanece en quietud.
Es la semilla entera, es el anhelo hecho fuerza,
esperando su hora, su verdadera luz.

Porque un pueblo que sueña, aunque callé su
canto, lleva el mar en el pecho, no el quebranto.

Y más temprano que tarde, romperá la cornisa
para ser de nuevo dueño de su propia sonrisa.





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.