

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

DIMENSION

EDICION DIGITAL - MARZO 13 - 2026





CRISTAL

Un Cuento Breve

AUTOR: ANDRES GARCIA

Martina tenía diecisiete años y veintisiete diagnósticos.

No todos oficiales. Algunos los había encontrado en TikTok, otros en Instagram. Pero eran ciertos porque ella los sentía, y sentir era la única verdad que importaba.

Esa mañana, su madre llamó a la puerta tres veces.

—Martina, las clases empiezan en una hora.

Silencio.

La puerta se abrió unos centímetros. Martina apareció envuelta en el edredón, con el teléfono en la mano y los ojos hinchados.

—No puedo ir.

—¿Estás enferma?

—Me han dado like sólo veintitrés personas en la foto que subí anoche. Representaba algo.

La madre suspiró. Conocía el protocolo. Por treinta y un likes, Martina faltó el jueves. Por diecinueve, faltó el miércoles.

—Cariño, eso no es motivo...

—No me entiendes. Tengo ansiedad social. Y soy neurodivergente. Y es-

toy en el espectro, creo. Un vídeo explicaba los síntomas y los cumpló.

—Pero el instituto...

— Es un espacio hostil. El otro día el profesor dijo que la Generación Z es demasiado sensible. Me miró y lo dijo. Eso es violencia. Tengo derecho a no exponerme.

La madre recordaba sus propias ausencias, veinticinco años atrás. Faltó cuando murió su abuela. Faltó con fiebre. El resto, iba. Con sueño, con disgustos, con el corazón roto. Iba.

—¿Qué quieres que haga?

—Que valides mis sentimientos. Que no minimices.

—Vale. Pero...

—No hay peros, mamá. Invalidan.

La madre cerró los ojos. Martina volvió a la cama. Abrió TikTok. Un vídeo decía: “Si nadie te ha preguntado hoy cómo estás, yo te pregunto”. Comentó: “Mal. Muy mal”. Le dieron catorce likes. Se sintió mejor.

A las cinco, la madre recibió un mensaje: “No voy a cenar. Estoy en crisis. No entres.”

Apoyó la frente en la nevera y pensó en su propia madre, que llamaba “mal humor” a todo, que un día le dijo “aguántate” y ella se aguantó y el mundo no se acabó.

Pero eso era antes. Antes de que la fragilidad fuera identidad. Antes de que una generación aprendiera que, si no podían con la vida, podían reclamar el derecho a esconderse.

Subió las escaleras.

Llamó.

—Martina, ¿qué necesitas?

—Que me quieras incondicionalmente.

—Te quiero.

—Pero no me entiendes.

—No —admitió—. No te entiendo.

Silencio.

Del otro lado, Martina esperaba algo más. Una disculpa. Un gesto.

Del otro lado, la madre esperaba que su hija descubriera que la vida no pregunta cómo estás antes de seguir.

Ninguna abrió.

A la mañana siguiente, Martina subió una foto en blanco y negro: “Sobrevivir a un mundo que no está hecho para sentir”. Ocho mil likes.

Su madre la vio desde el salón.

Y pensó que quizá el cristal no era su hija.

Quizá era el mundo que habían construido para ella. Donde el like vale más que la presencia. Donde sentirlo todo significa no soportar nada. Pero ya era tarde para romperlo.

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

LA GENERACIÓN DE CRISTAL: QUIÉNES SON Y POR QUÉ SE LES LLAMA ASÍ?



La Generación de Cristal, también conocida como Generación Z (nacidos aproximadamente entre 1995 y 2010), es un término que se popularizó para describir a los jóvenes que han crecido en un entorno de hiperconectividad, sobreprotección y conciencia social elevada.

Hipersensibilidad social.

Son la generación más consciente de las problemáticas sociales: cambio climático, diversidad sexual, salud mental, racismo y desigualdad. No solo lo señalan, sino que lo incorporan a su identidad.

Relación compleja con el fracaso.

Criados en entornos donde se evitaba la frustración (padres “helicóptero” que resolvían todo), muchos jóvenes muestran dificultades para gestionar el error, el rechazo o la crítica.

Activismo digital.

Utilizan las redes como altavoz de causas sociales. Una “cancela-

ción” o una campaña viral pueden tener el mismo impacto que una manifestación.

Prioridad a la salud mental.

Rompen el tabú de ir al psicólogo. Hablan abiertamente de ansiedad, depresión y ataques de pánico. Para ellos, el bienestar emocional es tan importante como el éxito profesional.

Individualismo conectado.

Son muy independientes pero viven hiperconectados. La soledad no deseada convive con cientos de amigos virtuales.



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.



Por Qué el Euro Vale Menos que el Dólar?

Actualmente (marzo de 2026), el euro vale menos que el dólar. Su valor es inferior, situándose alrededor de 1.15 dólares por cada euro. Esto significa que se necesita más de un dólar para comprar un solo euro.

El euro ha experimentado una evolución reciente a la baja. Hoy, 12 de marzo de 2026, se encuentra aproximadamente en 1.1540 dólares, marcando mínimos desde noviembre. En días recientes rondaba los 1.1586 dólares, y a inicios de 2026 cotizaba cerca de 1.2000 dólares, en máximos.

Por qué el Euro está perdiendo valor frente al Dólar?

La reciente caída del euro no se debe a una causa única, sino a una combinación de factores que están afectando más a la economía europea que a la estadounidense. El detonante principal es la crisis energética derivada del conflicto en

Medio Oriente.

El Impacto Asimétrico de la Energía

El aumento del precio del petróleo y el gas golpea con mucha más fuerza a Europa que a Estados Unidos.

Mientras que EE. UU. es un exportador neto de energía, la Eurozona depende en gran medida de las importaciones. Esto encarece los costes de producción, frena el crecimiento económico y actúa como un "impuesto" para la industria y los consumidores europeos.

El Dilema de los Bancos Centrales

El euro vale menos que el dólar porque la tormenta perfecta de una crisis energética, que frena el crecimiento europeo y beneficia al dólar como valor refugio, ha puesto al euro en clara desventaja.

ES RECOMENDABLE COMPRAR EUROS AHORA ?

La respuesta corta es que, según el análisis actual del mercado, no es recomendable comprar euros ahora si se busca beneficiarse de una apreciación a corto plazo. La gran mayoría de indicadores y pronósticos apuntan a que el euro podría seguir debilitándose frente al

dólar en las próximas semanas.

Es recomendable comprar euros ahora como inversión a futuro?

Para una inversión a futuro, la respuesta corta es: sí, según un consenso amplio de entidades financieras, comprar euros ahora podría ser una estrategia recomendable con miras a los próximos 12-24 meses.

A diferencia del análisis a corto plazo, donde la debilidad del euro es la protagonista, las proyecciones para el medio y largo plazo apuntan a una apreciación gradual pero sostenida de la moneda única. Numerosos bancos y analistas esperan que el euro gane terreno frente al dólar en los próximos años.

Crecimiento Económico Convergente

Mientras el crecimiento en EE. UU. se mantiene fuerte, las narrativas de crecimiento en Europa y Asia se están centrando cada vez más en una expansión estructural.

Se espera que el crecimiento en la Eurozona se acelere hacia finales de 2026 y 2027, impulsado por posibles planes fiscales en Alemania y una recuperación de la demanda externa.

Recuperación de los Mercados Europeos

Una recuperación de los activos europeos y una posible disminución de la confianza en algunas instituciones estadounidenses podrían llevar a los inversores a aumentar su cobertura contra un dólar más débil, impulsando el euro al alza.

Pronósticos del Tipo de Cambio para el Medio/Largo Plazo

El objetivo común que manejan las principales entidades financieras se sitúa en torno a 1.22 - 1.25 dólares por euro en horizontes de 12 a 24 meses. Esto representa una apreciación significativa desde los niveles actuales, que rondan los 1.15 dólares por euro.

Danske Bank pronostica que el euro alcanzará los 1.25 dólares en los próximos 12 meses. Por su parte, ABN AMRO también espera que llegue a 1.25 para finales de 2026, e incluso proyecta que alcance los 1.30 dólares para finales de 2027.

Morgan Stanley prevé que el euro cotice en 1.23 dólares para el segundo trimestre de 2026, y Bank of America coincide con un pronóstico de 1.22 dólares para finales de ese mismo año.

EL "EFECTO GOOGLE" NOS ESTA VOLVIENDO MAS OLVIDADIZOS ?

La Ciencia Responde.

Te ha pasado que necesitas saber el año de un hecho histórico, el nombre de un actor o cómo se hace una receta y, en lugar de pensar, lo primero que haces es coger el móvil para buscarlo? Si es así, no eres el único. Este comportamiento tan común en la era digital tiene un nombre: Efecto Google o amnesia digital.

Pero, ¿significa esto que internet nos está volviendo más tontos o que nuestra memoria se está atrofiando? La respuesta es más compleja y fascinante de lo que parece. No se trata tanto de que recordemos peor, sino de que nuestro cerebro ha cambiado la estrategia: ha decidido delegar.

El cerebro, un gestor eficiente

La explicación a este fenómeno se basa en la teoría de la memoria transactiva, un concepto propuesto por el psicólogo Daniel Wegner en los años 80. Tradicionalmente, esta teoría explicaba cómo las parejas o los equipos de trabajo dividen las tareas de memoria: tú recuerdas los cumpleaños de la familia y yo, los números de teléfono de los amigos. Juntos, forman un sistema de memoria más potente que el de cada individuo por separado.

Lo que Wegner no imaginó es que, décadas después, ese "compañero de equipo" dejaría de ser una persona para convertirse en Google. El estudio pionero, liderado por Betsy Sparrow (una de sus alumnas) y publicado en la revista Science en 2011, lo demostró con un sencillo pero revelador experimento.

Sparrow sometió a los participantes a una serie de preguntas de cultura general y les pidió que escribieran los datos en un ordenador. A un grupo se le dijo que la información se guardaría; al otro, que se borraría. El resultado fue concluyente: quienes creían que la información se perdería se esforzaron por recordarla y obtuvieron mejores puntuaciones. Los que confiaban en tenerla guardada en el ordenador... no hicieron el esfuerzo y la olvidaron.

La conclusión fue clara: nuestro cerebro prioriza recordar dónde encontrar la información (la carpeta, el enlace, la palabra clave) en lugar de la información en sí misma.



Olvidamos todo por igual? Matices importantes

La ciencia no se ha quedado en 2011. Investigaciones recientes añaden matices cruciales que nos tranquilizan un poco. Un estudio de 2024 publicado por la Universidad Lomonosov de Moscú descubrió que el Efecto Google no actúa de manera uniforme.

En su experimento con médicos, los investigadores encontraron que el efecto solo se manifestaba con información no relacionada con su profesión. Es decir, los doctores recordaban perfectamente los datos médicos cruciales para su trabajo, aunque supieran que podían consultarlos en internet. Sin embargo, con datos triviales o de cultura general, su cerebro sí "desconectaba" y confiaba en la red.

Esto sugiere un mecanismo de "memoria responsable": nuestro cerebro parece ser lo suficientemente inteligente como para saber qué información es realmente importante y debe almacenarse, y cuál puede externalizarse sin riesgo.

La paradoja de la inmediatez

Vivimos en la sociedad de la inmediatez. Nuestra capacidad de atención media se ha reducido y nuestra impaciencia por obtener respuestas ha crecido. Un estudio de Kaspersky Lab reveló que un tercio de los adultos prefiere buscar la respuesta en Google antes que intentar recordarla por sí mismo. Además, casi una cuarta parte admite olvidar la información tan pronto como la ha utilizado, con la tranquilidad de saber que, si la vuelve a necesitar, estará de nuevo a un clic de distancia.

riesgo de empobrecer nuestra capacidad de análisis y de perder la profundidad en nuestro pensamiento.

Pequeños trucos para mantener la memoria en forma.

Si sientes que dependes demasiado del "oráculo digital", puedes poner en práctica estos sencillos ejercicios para fortalecer tu memoria biológica:

Haz el "esfuerzo de recuperación":

Antes de buscar algo, párate cinco segundos e intenta recordarlo activamente. Aunque falles, ese pequeño esfuerzo fortalece las conexiones neuronales y hará que la próxima vez te resulte más fácil acceder a esa información.

Practica la repetición y la reflexión:

Si buscas un dato, no te limites a leerlo y cerrar la pestaña. Repítelo en voz alta o, mejor aún, escríbelo con tus propias palabras. Esto fuerza a tu cerebro a "codificarlo" y almacenarlo en la memoria a largo plazo en lugar de dejarlo como un dato volátil.

Crea barreras: Cuando necesites concentrarte o estudiar, pon el teléfono en otra habitación o apágalo. La tentación de consultar al primer titubeo es la enemiga de la memoria a largo plazo. Date la oportunidad de pensar antes de buscar.

En conclusión, internet no es un enemigo de nuestra memoria, sino un compañero de piso con el que hemos establecido un reparto de tareas. La clave para convivir con el Efecto Google no es dejar de usarlo,

Esta dinámica crea un ciclo curioso: a menos que ejercitemos nuestra memoria, más débil se vuelve, y cuanto más débil se vuelve, más dependemos de las herramientas digitales para suplir esa falta. La búsqueda inmediata y el olvido posterior nos impiden reforzar las conexiones neuronales que se activan cuando hacemos el esfuerzo de recordar algo por nosotros mismos.

Entonces, debemos preocuparnos?

El debate está abierto. Algunos expertos ven esto como una evolución natural y eficiente. Si la tecnología puede encargarse de almacenar datos superfluos, nuestra mente queda libre para tareas más complejas como el razonamiento crítico o la creatividad. Es el principio de "descarga cognitiva".

El problema surge cuando la balanza se inclina demasiado. Si externalizamos también el conocimiento que debería ser la base de nuestra cultura, nuestra profesión o nuestras relaciones personales, corremos el





La Psicología del Color en las Marcas:

Por qué no verás una cadena de comida rápida de color azul

Imagina por un momento que conduces por la carretera y ves un enorme letrero amarillo con un arco azul brillante. ¿Te entrarían ganas de comer una hamburguesa? Probablemente no. Y no es casualidad. Detrás de los colores de los logotipos de las cadenas de comida rápida hay toda una ciencia diseñada para provocar una única reacción: hambre.

La fórmula del éxito: Rojo + Amarillo

Si observas los logotipos de McDonald's, KFC, Burger King, Wendy's o Chick-fil-A, encontrarás un patrón cromático casi idéntico: rojo y amarillo. Esta combinación no es fruto del azar, sino de décadas de estudios sobre psicología del consu-

midor.

El rojo es un color que acelera. Aumenta el ritmo cardíaco, acelera el metabolismo y genera sensación de urgencia. En términos de marketing, el rojo "hace que el cerebro se detenga" y tome una decisión rápida, perfecta para alguien que busca dónde comer sin pensarlo dos veces.

Pero además, el rojo tiene un efecto directo sobre el apetito: estudios clásicos sugieren que estimula las glándulas salivales y nos predispone a buscar alimentos.

El amarillo, por su parte, es el color de la felicidad y la energía. Psicológicamente, nos hace sentir optimistas y, lo más importante, salivamos más cuando lo vemos. El amarillo también está asociado con la rapidez y la atención, por eso se usa en señales de advertencia. Combinado con el rojo, crea un cóctel visual que nos hace sentir hambrientos, felices y con ganas de entrar.

El color prohibido: Azul, el matahambres

Ahora bien, qué pasa con el azul?

La respuesta es sencilla: el azul es un supresor del apetito. Y por eso, ninguna gran cadena de comida rápida lo usa como color principal.

Por qué nuestro cerebro rechaza el azul en la comida? Los expertos apuntan a dos razones principales, una evolutiva y otra perceptual:

Razón evolutiva: Nuestros ancestros cazadores-recolectores aprendieron a asociar los colores azul, morado y negro con alimentos en mal estado, moho o toxicidad. En la naturaleza, salvo contadas excepciones como los arándanos, casi nada comestible es de color azul. Nuestro cerebro lleva miles de años grabado con la alerta: "azul = peligro, no comas".

Razón perceptual: El azul también se asocia con la calma y la relajación. Y cuando estamos relajados, no sentimos la urgencia de comer de forma impulsiva. Si entras en un restaurante iluminado con luces azules, tu cuerpo se prepara para la tranquilidad, no para la ingesta rápida de una hamburguesa.

De hecho, algunos planes de pérdida de peso recomiendan comer en platos azules o incluso poner una luz azul dentro del frigorífico para reducir la

ansiedad por la comida. Es el "color dieta" por excelencia.

La excepción que confirma la regla

Por supuesto, hay excepciones. Starbucks utiliza el verde, que transmite naturaleza, calma y productos saludables. Dunkin' Donuts usa rosa y naranja, que evocan dulzura y entusiasmo. Pero ninguna cadena que venda hamburguesas, pollo frito o pizza a gran escala se atrevería a pintar su logotipo de azul. Simplemente, no vendería igual.

Investigaciones recientes añaden un matiz interesante.

Algunos estudios sugieren que el rojo, más que "abrir el apetito", podría actuar como una señal de alerta que nos hace comer menos cuando el alimento es poco saludable. En experimentos donde se servían palitos de pan o refrescos en vasos rojos, los participantes consumían menos que cuando usaban vasos azules o blancos.

Esto daría pie a una teoría casi conspirativa: las cadenas de comida rápida usarían el rojo no para que comas más, sino para que comas más rápido y te vayas antes, aumentando así la rotación de mesas (el famoso "turnover"). Sea como fuere, el resultado final es el mismo: el rojo acelera la decisión de compra y el consumo.

La Tinajita PIZZERIA CUBANA
www.LaPizzaCubana.com

ESPAGUETI SPAGHETTI

- Napolitanos \$7
- Jamón \$8.50
- Chorizo \$8.50
- Camarones \$9
- Langosta \$15
- Pollo \$9.50

LASAÑA LASAGNA

- Jamón o Picadillo \$8.50

PAN DE AJO GARLIC BREAD 3 X \$1.50

APERITIVOS APPETISERS

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

JUGOS | JUICES

- Naranja \$6.50
- Naranja con Hielo \$7
- Limonada \$4

BATIDOS | SHAKES \$6

- Manny | Manay
- Fresa | Strawberry
- Susobana | Sour Cream
- Mango | Mango
- Trigo | Wheat
- Chocolata | Chocolate
- Mora | Blackberry
- Maracayá | Passion Fruit

POSTRES DESSERTS

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

La Tinajita PIZZERIA CUBANA
www.LaPizzaCubana.com

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

- Napolitana \$14
- Hawaiana \$20
- Cangrejo \$24
- Langosta \$38
- Chorizo \$20
- Pollo \$20
- Jamón \$20
- Atún \$22
- Cebolla \$20
- Pepperoni \$20
- Extras \$2.50
- Piña \$18
- Camarones \$22
- Tocino \$20
- Mixta \$22
- Ajies \$20
- Hongos \$20
- Vegetales \$20

PIZZA CUBANA PERSONAL | SMALL PAN PIZZA

- Langosta \$14
- Napolitana \$6
- Tocino \$7.50
- Mixta \$8.50
- Cangrejo \$9
- Hawaiana \$7.50
- Ajies \$7.50
- Atún \$8.50
- Pepperoni \$7.50
- Camarones \$9
- Piña \$7.50
- Extras \$0.75
- Chorizo \$7.50
- Jamón \$7.50
- Cebolla \$7.50
- Hongos \$7.50
- Vegetales \$8
- Pollo \$8
- Slice de Queso \$3

La Computación Cuántica Explicada Como si Tuvieras 5 Años de Edad.

Por qué es importante y cómo cambiará el mundo (y nuestras contraseñas)?

Imagina que tienes que salir de un laberinto gigante. Un ordenador normal probaría un camino, luego otro, y otro, hasta encontrar la salida. Uno detrás de otro. Un ordenador cuántico, en cambio, probaría todos los caminos a la vez. Así de simple y así de revolucionario es el salto que estamos a punto de dar.

Durante décadas, los ordenadores han funcionado con "bits", que son como interruptores de luz: solo pueden estar en dos posiciones, 0 (apagado) o 1 (encendido). Cada cálculo es una larguísima cadena de estos síes y noes.

La computación cuántica, en cambio, utiliza bits cuánticos o "qubits". Gracias a las leyes de la física cuántica (sí, esas que parecen magia), un qubit puede ser 0 y 1 al mismo tiempo. Es como si tu interruptor de luz pudiera estar apagado y encendido simultáneamente.

Esta propiedad, llamada superposición, es la que permite al ordenador cuántico explorar millones de posibi-



lidades en paralelo.

Si es tan potente, por qué no tenemos uno en casa?

Porque son extremadamente frágiles. Los qubits solo mantienen ese "superpoder" en condiciones muy extremas, normalmente a temperaturas más frías que el espacio exterior. Cualquier vibración, calor o interferencia mínima (lo que los expertos llaman "decoherencia") hace que pierdan la magia y se conviertan en bits normales.

Además, no sirven para todo. Un ordenador cuántico no va a hacer que tu Instagram vaya más rápido ni que tu Excel se abra en un segundo. Son máquinas diseñadas para problemas específicos y masivamente complejos.

Cómo cambiará el mundo (y

por qué debería importarte)?

Aquí es donde la cosa se pone interesante. Cuando los ordenadores cuánticos maduren, podrán resolver en minutos problemas que a los superordenadores actuales les llevaría millones de años. Esto tendrá un impacto brutal en tres áreas clave:

1. Medicina y materiales: Podremos simular moléculas con una precisión imposible hoy. Esto significa diseñar fármacos a medida contra el cáncer, crear baterías mucho más eficientes o desarrollar paneles solares hiperpotentes. Es como tener un laboratorio de química infinito dentro de una máquina.

2. El fin de las contraseñas (tal y como

las conocemos): Prácticamente toda nuestra seguridad digital se basa en la dificultad de factorizar números enormes. Cuando compras por internet, usas un sistema de cifrado (RSA) que confía en que a un ordenador normal le llevaría siglos descifrar tu clave. Un ordenador cuántico, usando un algoritmo llamado de Shor, podría romper esa protección en cuestión de segundos. Tus contraseñas, tus mensajes de WhatsApp, tu banca online... todo se volvería vulnerable de golpe.

3. Clima e inteligencia artificial: Podríamos crear modelos climáticos hiperrealistas para predecir desastres con años de antelación y llevar la inteligencia artificial a un nivel de sofisticación que hoy ni imaginamos.

La Carrera por Domar el Atomo

Por eso, la computación cuántica no es solo un juguete de laboratorio. Es una carrera geopolítica de primer orden. Google, IBM, China y la Unión Europea invierten miles de millones en ser los primeros en lograr la "supremacía cuántica" práctica.

El ganador de esta carrera tendrá una ventaja estratégica comparable a tener la bomba atómica, pero en el ámbito de la inteligencia y el conocimiento.

TODO EN COMPUTADORAS

COMPUWORLD

COMPUTER SERVICE CENTER

ALL BRANDS - LAPTOPS, DESKTOPS & MOBILE DEVICES

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

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

Windows HP DELL TOSHIBA intel AMD intel Apple
IBM COMPAQ AMD Core2
SONY VAIO acer Gateway ASUS

IPC Certified Technician

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

PHONE 201-926-9775

GARANTIA

TÉCNICOS CERTIFICADOS

Mister

TACOS ALPASTOR- PORK CARNE ASADA BEEF

CEMITAS Y QUESADILLAS

Elote

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?
Tell a trusted adult and/or call the Child Abuse Hotline.
1-888-SOS-CHILD
(1-888-767-2445)

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

La Historia del Ron Havana Club: Dos Marcas, un Nombre y una Batalla Legal que Cruza el Atlántico

La historia del ron Havana Club es un relato apasionante que entrelaza la tradición cubana, una revolución, un exilio y una de las disputas legales más largas y complejas en la industria de las bebidas espirituosas. Para entender quién posee realmente la marca, hay que viajar en el tiempo y cruzar el estrecho de la Florida.

Los Orígenes: Una Familia, un Ron y una Revolución Comunista

La existencia del ron Havana Club se remonta a 1878, cuando José Arechabala, un inmigrante español, fundó la destilería "La Vizcaya" en la ciudad de Cárdenas, Matanzas.

Sin embargo, la marca "Havana Club" como tal no fue establecida hasta 1934 por la sociedad José Arechabala S.A. . El nombre fue elegido para evocar el glamour y la vida nocturna de la capital cubana, y su símbolo, la silueta de La Giral-dilla, se convertiría en un emblema inseparable de la bebida .

Durante décadas, la familia Arechabala produjo y exportó con éxito su ron a Estados Unidos y otros países, convirtiéndose en la segunda marca más importante de la isla, solo por detrás de Bacardí . Pero todo cambió en 1959 con la Revolución Cubana. Tras el triunfo de Fidel Castro, el gobierno comunista nacionalizó la industria privada, incluyendo las destilerías de los Arechabala. La familia se exilió y, en 1973, dejó caducar el registro de la marca "Havana Club" en Estados Unidos .

La Era de la Empresa Mixta: Cuba y Pernod Ricard

En 1976, el nuevo gobierno cubano, a través de la empresa estatal Cubaexport, registró la marca Havana Club en Estados Unidos y en otros países . Sin embargo, la producción y comercialización a gran escala del ron no despegó internacionalmente hasta 1993. Ese año se creó Havana Club International S.A., una empresa mixta (joint venture) entre la empresa estatal cubana Cuba Ron S.A. y el gigante francés de bebidas Pernod Ricard .



Esta alianza fue clave. Pernod Ricard aportó su red de distribución global, lo que permitió a Havana Club convertirse en la marca insignia del ron cubano en el mundo. Hoy, el ron Havana Club se elabora y envejece en Cuba, bajo la atenta supervisión de los Maestros del Ron Cubano, un conocimiento que la UNESCO ha reconocido como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad . Se vende en más de 120 países , pero con una excepción gigantesca: Estados Unidos.

La Contraofensiva: Bacardí y la "Ley Bacardí"

El mercado estadounidense permanece vetado para el Havana Club cubano debido al embargo económico que Washington impone a la isla desde 1962. Pero el vacío dejado por la familia Arechabala y el posterior registro cubano abrieron un frente legal que la compañía Bacardí explotaría con astucia.

En 1994, Bacardí, otra histórica marca de ron de origen cubano exiliada tras la revolución, adquirió los derechos remanentes de la marca a la familia Arechabala .

Con ese argumento —que ellos poseían la herencia legítima de la receta y el nombre original— comenzaron a producir y vender su propio ron llamado "Havana Club" en Estados Unidos, elaborado en Puerto Rico .

Desde entonces, se desató una batalla legal de décadas. En 2016, la Oficina de Patentes y Marcas de Estados Unidos (USPTO) renovó el registro de la marca a favor de Cubaexport, lo que parecía un triunfo para la parte cubano-francesa . Sin embargo, la ofensiva de Bacardí no cesó y dio un giro decisivo a finales de 2024.

En diciembre de 2024, el presidente Joe Biden firmó la ley "No Stolen Trademarks Honored in America" (Ley de No Reconocimiento de Marcas Robadas en Estados Unidos), conocida por sus críticos como la "Ley Bacardí" . Esta legislación prohíbe a los tribunales y agencias federales de EE. UU. reconocer los derechos de marcas que fueron confiscadas por el gobierno cubano después de 1959, a menos que el propietario original (la familia Arechabala, en este caso) haya dado su consentimiento .

Quién Tiene los Derechos Comerciales Hoy?

La respuesta a tu pregunta depende de en qué parte del mundo te encuentres:

En Cuba y en el resto del mundo (más de 120 países): Los derechos comerciales y la producción pertenecen a la empresa mixta Havana Club International S.A., controlada por Pernod Ricard y el gobierno cubano . Es el ron que se vende en Europa, América Latina y el resto del planeta, elaborado en la destilería de San José de las Lajas .

En Estados Unidos: Los derechos de la marca para operar en este país están, de facto, en manos de Bacardí. La nueva ley estadounidense refuerza su posición al impedir que la entidad cubana pueda reclamar la marca en territorio estadounidense, incluso si el embargo llegara a levantarse en el futuro . Bacardí vende su versión del ron (fabricado en Puerto Rico) bajo la marca "Havana Club" en el mercado estadounidense.

En resumen, existe un único nombre y dos realidades comerciales enfrentadas. Una, la cubano-francesa, que domina el mercado global con un producto hecho en la isla.

Otra, la estadounidense (Bacardí), que gracias a una ley específica y a su compra a los herederos de la familia original, controla el codiciado mercado de Estados Unidos, un territorio vedado para su competidor por el embargo. La "guerra del ron" no ha terminado, pero la nueva ley ha dado una ventaja decisiva a Bacardí en el frente legal estadounidense.

Cual es el Mejor ?

El Havana Club producido en Puerto Rico por Bacardí es superior al cubano por varias razones de peso: Primero, tiene un vínculo legítimo con la receta original de la familia Arechabala, los verdaderos creadores del ron. Segundo, ofrece un perfil de sabor más equilibrado, elegante y versátil, ideal para coctelería y perfectamente disfrutable solo. Tercero, su precio es imbatible: 15 dólares por una botella de calidad contrastada. Cuarto, está disponible en el mercado más importante del mundo con una consistencia y un control de calidad que el producto cubano no puede igualar. Y quinto, no está sujeto a las variaciones y limitaciones que impone la producción en una isla bloqueada.

El ron cubano tiene una historia fascinante y un lugar en el corazón de muchos aficionados. Pero si hablamos de calidad objetiva, relación calidad-precio y experiencia de consumo, el Havana Club de Puerto Rico es simplemente mejor.

El ron cubano, producido en una isla con bloqueo económico y dificultades de abastecimiento, sufre inevitables variaciones de lote a lote. La falta de acceso a barricas de calidad, las fluctuaciones en el suministro de materias primas y las limitaciones tecnológicas afectan a la consistencia del producto final. Esto es un hecho, no una opinión.

Bacardí es una de las destilerías más grandes y tecnológicamente avanzadas del mundo. Sus procesos de control de calidad son exhaustivos y garantizan que cada botella de Havana Club producida en Puerto Rico sea exactamente igual a la anterior y a la siguiente. Es un producto industrial en el mejor sentido de la palabra: fiable, consistente y perfectamente calibrado.

Que nadie se deje engañar por el romanticismo revolucionario o la nostalgia mal entendida. En una cata a ciegas, con la mente abierta y sin prejuicios, el boricua gana. Y gana bien.

ADVERTENCIA FINAL

RECOGE LOS DESPERDICIOS DE TU PERRO

| | | | |
|--|-------------|------------------|--|
| COURT ID 0910 | PROF. SC | COMPLAINT NUMBER | Union City Municipal Court 3715 Palisade Avenue Union City, NJ 07087 |
| The State of New Jersey | | | |
| 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 | Eye Weight Height Restrictions |
| Email Address | | Ethnicity | Race |
| Driver's License # | | | |
| State Exp. Date | | | |
| STATE OF NEW JERSEY COUNTY OF HUDSON | | | |
| Complaining Witness: _____ Friend of _____ (Identify Dept./Agency Represented) (Judge 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 _____ in _____ County of HUDSON, N.J. did commit the following offense: (DESCRIPTION OF OFFENSE) in violation of (use charge only) _____ (Statute, Regulation or Ordinance Number) LOCATION OF OFFENSE _____ Describe location OATH: Subscribed and sworn to before me this ____ day of _____, 20____. 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 wilfully false, I am subject to punishment. Signature of Complaining Witness _____ (Date) _____ Signature of Person Administering Oath _____ Signature of Complaining Witness _____ PROBABLE CAUSE DETERMINATION FOR ISSUANCE OF PROCESS: COURT USE ONLY LAW/CODE ENFORCEMENT USE ONLY Possible 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. (Signature of Judicial Officer) _____ (Signature of Judge) _____ YOU ARE HEREBY SUMMONED TO APPEAR before this court to answer this complaint. If you fail to appear on the date and at the time stated, a financial sanction may be imposed, a warrant may be issued for your arrest, or both. NOTICE TO APPEAR COURT APPEARANCE REQUIRED DATE Month Day Year Time AM/PM (Date Summons Issued) _____ (Signature of Person Issuing Summons) _____ Defendant's Hard Copy - Yellow 31 July 2011 | | | |

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!

Los hippies todavía existen, aunque el movimiento ha evolucionado significativamente desde sus orígenes en las décadas de 1960 y 1970.

El espíritu hippie sigue vivo (aunque sin los mismos disfraces).

Lo que entendemos por "hippie" hoy es menos una cuestión de vestimenta (pelo largo, flores, tie-dye) y más una filosofía de vida que sigue inspirando a millones de personas en todo el mundo. Los valores fundamentales del movimiento original —paz, amor, libertad de expresión, conexión con la naturaleza y comunidad— siguen siendo profundamente relevantes en 2026.

Como bien señala un artículo publicado recientemente, "la paz no era un eslogan, era una forma de vivir". Ese principio de elegir la compasión y el entendimiento frente al conflicto resuena con fuerza en un mundo que a menudo se siente dividido y ruidoso.

Dónde encontrar comunidades "hippies" modernas?

Lejos de ser una reliquia del pasado, existen lugares en el planeta que funcionan como verdaderos refugios para la creatividad y la vida pausada, donde el espíritu hippie no solo se recuerda, sino que se practica a diario.

* Ubud, en Bali (Indonesia), funciona con una economía real basada en el arte. Talleres, galerías y cooperativas mantienen vivas las tradiciones artesanales, convirtiendo esta localidad en un imán para creativos de todo el mundo.

* Freetown Christiania, en Copenhague (Dinamarca), es un experimento urbano autogestionado donde el arte y los espacios compartidos son prioritarios. Sus habitantes llevan décadas resistiendo la presión comercial de la ciudad para mantener un modo



de vida alternativo dentro de una capital europea.

* Asheville, en Carolina del Norte (Estados Unidos), alberga el Distrito de Arte del Río, un antiguo barrio obrero reconvertido donde los artistas viven, crean y venden directamente al público, generando una comunidad vibrante y autosuficiente.

* Taos, en Nuevo México (Estados Unidos), es una colonia de arte con décadas de historia. Pintores, escritores y músicos encuentran allí un entorno estable y respetuoso con los procesos creativos, alejado del ruido de las grandes ciudades.

* Anjuna, en Goa (India), tiene una fuerte herencia de la ruta hippie de los años 60. Hoy mantiene una economía artesana activa con mercados, música en vivo y talleres que atraen a viajeros de todo el planeta.

Lo que comparten estos lugares no es la estética, sino algo más profundo: sistemas de vida que dejan espacio para el arte, el descanso y la comunidad, alejados del ritmo frenético de la productividad y el consumo.

Eventos y festivales: la llama

sigue encendida.

Si buscas una experiencia más concentrada, los festivales hippies son una prueba irrefutable de que la cultura sigue viva. En 2026 se celebran eventos como el Woodstock Revival Festival o el Psychedelic Dreams Gathering, que ofrecen música en vivo, talleres de yoga y meditación, instalaciones de arte y debates sobre justicia social.

Incluso hay conciertos como el "A Celebration of Laguna's Hippie Spirit" en California, un evento multigeneracional que honra el legado musical de los años 60 con bandas jóvenes que mantienen vivo el espíritu de improvisación y comunidad de la era

Grateful Dead.

Definitivamente, es una tendencia profunda. Los valores hippies se han filtrado en la corriente principal de formas que quizás no siempre identificamos como "hippies", pero que llevan su ADN:

La conciencia ecológica y la vida sostenible, que hoy son urgencias globales, tienen sus raíces en aquel movimiento que alertaba sobre los peligros de la industrialización descontrolada.

La búsqueda de autenticidad en un mundo digitalizado y lleno de falsas apariencias conecta directamente con el "haz el amor, no la guerra" y el rechazo a las convenciones sociales vacías.

El auge de la vida sencilla y el minimalismo como reacción al consumismo desaforado es una versión moderna del "desconecta para reconectar" que predicaban aquellos jóvenes en los años 60.

Y la valoración de la comunidad por encima del éxito individual resuena con fuerza en una época donde la soledad urbana se ha convertido en epidemia.

Como concluye un artículo reciente: "El movimiento hippie nos inspira a vivir honestamente, cuestionar las normas y mantenernos fieles a nosotros mismos.

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

Gold and Silver Concepts
Your Private Jeweler

201-868-5404 • 201-679-0129

by appointment only
www.qgold.com

Discounts of up to 50%

Truly amazing things happen here...

Comunidades "off-grid":
Personas que deciden abandonar la civilización para vivir de manera autosuficiente.
¿Una moda o una tendencia en crecimiento?



Cuando pensamos en alguien que vive "fuera de la red", nos viene a la mente la imagen de un superviviente solitario en una cabaña remota, encendiendo fuego con pedernal y cazando su propia comida. Pero esa imagen, aunque existe, es la excepción, no la regla. La realidad del movimiento "off-grid" es mucho más diversa, sofisticada y, sobre todo, está en pleno crecimiento.

Vivir off-grid significa, simplemente, no estar conectado a las redes de servicios públicos: electricidad, agua, gas o alcantarillado. Y hoy, gracias a la tecnología, esta forma de vida abarca desde casas rodantes ("dry camping") hasta lujosas mansiones ecológicas en las colinas de California.

Moda pasajera o tendencia imparable?

Los datos del mercado sugieren que esto va mucho más allá de una moda. El mercado global de viviendas fuera de la red, valorado en 2.590 millones de dólares en 2024, se espera que alcance los 5.130 millones en 2033, creciendo a un ritmo anual del 7,9%. Este crecimiento no es casualidad, sino la respuesta a una tormenta perfecta de factores. El detonante más reciente fue la

pandemia de COVID-19, que hizo que muchos habitantes de ciudades comenzaran a cuestionarse su estilo de vida y a explorar alternativas. Pero lo que empezó como una huida momentánea se ha consolidado gracias a tres pilares fundamentales:

- 1. La factura de la luz (y el clima):** El aumento imparable de los costes energéticos y la creciente frecuencia de apagones debido a fenómenos meteorológicos extremos están llevando a muchas personas a buscar la independencia energética. Los fallos de la red ya no son una rareza, y la autosuficiencia se percibe como un seguro de vida.
- 2. Conciencia ecológica:** Para un número creciente de personas, vivir off-grid es la máxima expresión del compromiso con el medio ambiente. Reducir la huella de carbono, minimizar el consumo y vivir en armonía con la naturaleza son motivaciones poderosas que impulsan esta transición.
- 3. La tecnología lo hace posible (y hasta deseable):** Este es el cambio más importante. Hace una década,

ser autosuficiente implicaba renunciar a casi todas las comodidades modernas. Hoy no. Los paneles solares son más baratos y eficientes que nunca, y las baterías de litio permiten almacenar energía para días nublados. Ahora se puede tener internet vía satélite (como Starlink), electrodomésticos eficientes y sistemas de monitoreo inteligente del consumo energético desde el móvil, todo ello en medio del bosque.

No todo es idílico: el otro lado de la moneda

A pesar del atractivo, los expertos lanzan una advertencia: la vida off-grid no es para todos y conlleva desafíos serios.

Gary Collins, que lleva una década viviendo así y enseña sobre el tema, estima que solo el 1% de quienes lo intentan viven en lugares verdaderamente remotos. El resto se instala a menos de una hora de un pueblo.

El principal obstáculo es el coste inicial. Equipar una casa con paneles solares, baterías, un sistema de gestión de aguas y un pozo puede ser prohibitivamente caro. Además, requiere un cambio de mentalidad:

"La gente confunde el 'homesteading' (vivir en el campo) con vivir fuera de la red", explica Collins. "Si vives off-grid de verdad, tu vida se convierte en eso. La leña no se corta sola, hay que acarrear agua."

La gente que triunfa suele ser la que creció en granjas, haciendo tareas exigentes".

Y hay un peligro real: "La gente muere off-grid todo el tiempo, por accidentes con motosierras o caídas. No hay servicios de emergencia que lleguen a tiempo".

Una tendencia de fondo con muchas caras

Más que una moda pasajera, el movimiento off-grid es una tendencia estructural impulsada por la tecnología, la economía y el cambio climático. No se trata de un retorno uniforme al pasado, sino de un abanico de opciones que van desde la necesidad (comunidades rurales sin acceso a la red eléctrica en países como Guyana o Nigeria, que reciben paneles solares del gobierno) hasta la elección de vida de quienes pueden permitirse una casa de diseño con cero emisiones.

Como bien define Collins: "Cada uno lo hace a su manera, porque es su propia aventura". Y esa aventura, gracias a los avances tecnológicos, es hoy más accesible que nunca. Ya sea por convicción ecológica, por ahorro económico o por la búsqueda de una vida más sencilla y conectada con la naturaleza, lo cierto es que cada vez más personas están mirando hacia el horizonte y preguntándose: Y si desconecto para reconectar?

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





ae
ADVANCED EYECARE
 A MEMBER OF Vision Source

OPTOMETRIC PHYSICIANS

Dr. Sundeep Kaur
DRPHD/MS/OD/FAAOP

Dr. Anna Moy
DRPHD/MS/OD/FAAOP

Dr. Jennifer Boyle
DRPHD/MS/OD/FAAOP

| | | |
|--|---|--|
| 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 |
|--|---|--|

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 |
|--|--|



VISITA NUESTRA PAGINA EN FACEBOOK "DIMENSION DIGITAL"








HACEMOS REALIDAD EL EVENTO DE TUS SUEÑOS

SALÓN PARA BODAS Y EVENTOS

OFRECEMOS

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

QUE OBTENDRÁ


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

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

NORTH BERGEN/NEW JERSEY


SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

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 te han dicho que debes 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. Sirve de una oferta por paciente. No válido con otras promociones ni para servicios previos. Sin valor en efectivo. Oferta por tiempo limitado: del 1 de octubre al 31 de enero de 2026.



SOLO \$149

VIVA LA EXPERIENCIA THE DRX9000™

Dr. Alex Hernandez
Chiropractic Physician

¡LLÁMENOS HOY!
 551-550-7598
 www.i23yourhealth.com



YOUR BEST NON-SURGICAL SOLUTION FOR DISC HERNIATIONS & BULGES

EXPERIENCE THE THE DRX9000™ COMBINATION SYSTEM



ONLY \$149

NEW PATIENT SPECIAL

- Full Chiropractic Exams
- 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 services. No cash value. Limited time offer. September 1 - December 31, 2025.

LIFE CHIROPRACTIC & ACUPUNCTURE
 DR. ALEX HERNANDEZ, D.C.
 EMPOWERING YOUR HEALTH

CALL US TODAY!
 551-799-7657
 www.i23yourhealth.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@i23yourhealth.com
 8800 Kennedy Blvd. 9L, 2nd Floor
 North Bergen, NJ 07067



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







• GIFTS • GIFT CARDS • RELIGIOUS ITEMS • PET SUPPLIES

FREE LOCAL PRESCRIPTION DELIVERY



- Prescriptions
- Medical Supplies
- UPS Access Point
- Photocopies
- FAX Services

Hablamos Español
Monday - Friday
9am to 7pm
Saturday 9am to 4pm

**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

4207 Bergenline Ave. • Union City, NJ 07087
tel. 201.867.6705 • fax. 201.867.3758



Vivian Giraldo

APRN
(305) 497-4007
directimago1@gmail.com

Flowers & Tulips

www.flowersandtulips.com

4308 New York ave
Union City NJ 07087

Follow us




Tel: 201-430-8443

Events
For any Occasions

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

We Do Deliveries!

ALFREDO'S

Tires & Auto Repair
AIR CONDITIONING

Special \$99.00 AND UP



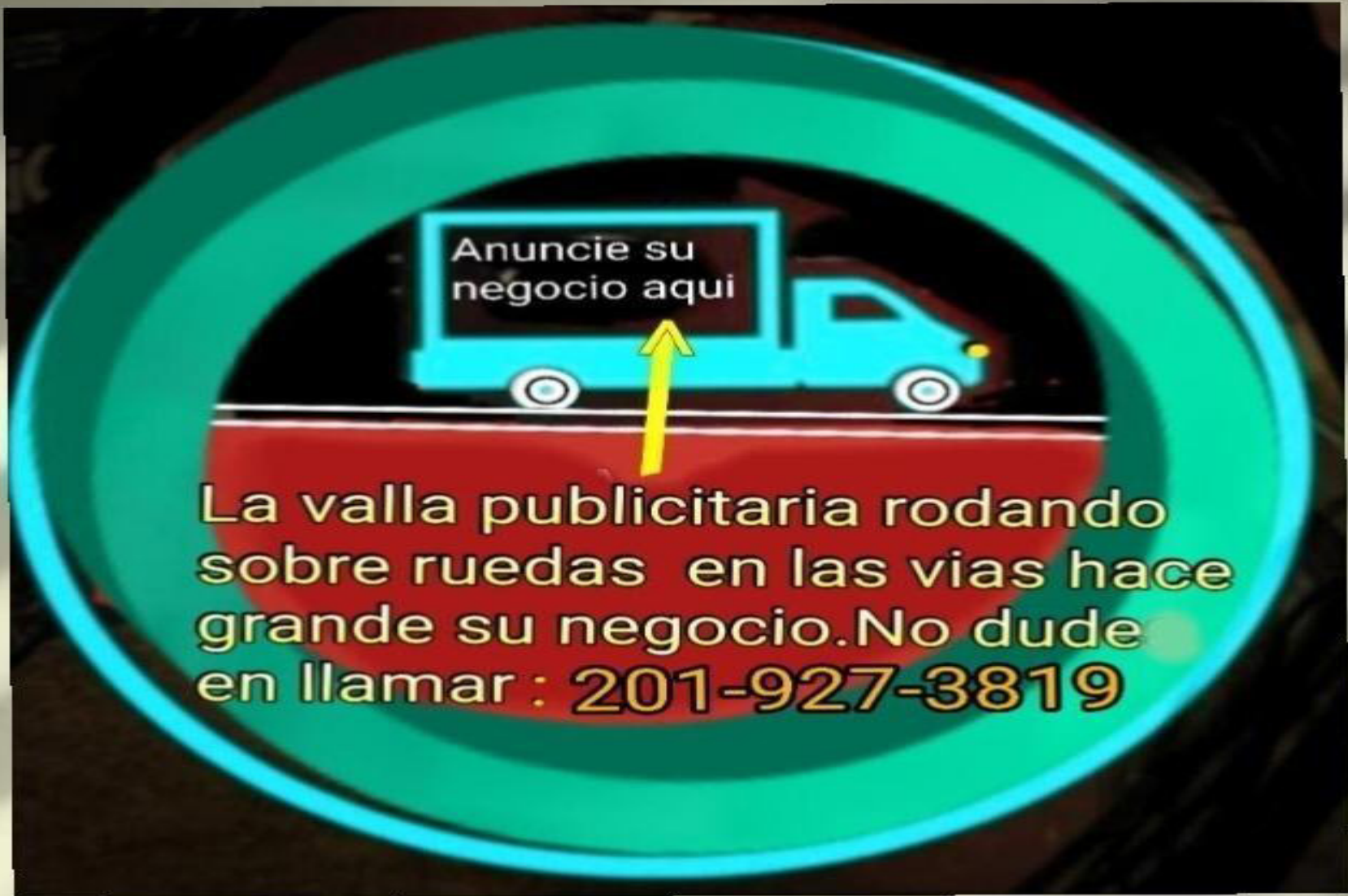
CALEFACCION

- 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.)



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



QUE ES UN MANTRA ?

La palabra "mantra" evoca imágenes de monjes tibetanos cantando, personas meditando con los ojos cerrados o incluso sesiones de yoga moderno. Pero su significado es mucho más profundo y, sorprendentemente, más práctico de lo que solemos imaginar. Lejos de ser una simple frase repetitiva, un mantra es una herramienta psicológica y espiritual con miles de años de historia.

El Origen de la Palabra

"Mantra" proviene del sánscrito, la antigua lengua de la India. Es una combinación de dos raíces: "manas" (mente) y "tra" (instrumento o herramienta). Por lo tanto, su significado literal es "instrumento para la mente" o "herramienta del pensamiento".

Un mantra no es un hechizo mágico ni una fórmula secreta, sino un vehículo para conducir la mente hacia un estado deseado.

Más que una simple repetición

En esencia, un mantra es una palabra, sonido o frase que se repite para ayudar a concentrar la mente.

La repetición constante actúa como un ancla: cuando los pensamientos vagan (lo que en meditación se conoce como "mente de mono"), el mantra ofrece un punto de retorno, un lugar al que volver una y otra vez.

Pero los mantras tienen un componente adicional: la vibración. En las tradiciones orientales, se cree que ciertos sonidos tienen un poder

"Un mantra no es más que una colección de palabras unidas para crear un efecto positivo".

intrínseco capaz de resonar con energías específicas del cuerpo o del universo. El más famoso de todos es el "Om" (o Aum), considerado el sonido primordial del que emanó toda la creación.

Para qué Sirven?

Los usos del mantra son variados y van desde lo espiritual hasta lo terapéutico:

En primer lugar, sirven para el enfoque mental. En la meditación, funcionan como un objeto de concentración para acallar el parloteo mental constante. Cuando la mente se distrae, el mantra es el punto al que se regresa.

También tienen un poderoso efecto en la reducción del estrés. La repetición rítmica tiene un efecto calmante en el sistema nervioso, similar al de la respiración profunda. El cerebro se sincroniza con ese ritmo y entra en un estado de mayor calma.

En el ámbito del crecimiento personal, los mantras se utilizan para la reprogramación de creencias. Funcionan como afirmaciones positivas. Frases como "soy suficiente" o "hoy elijo la paz" repetidas con intención pueden ayudar a sustituir patrones de pensamiento negativos por otros más constructivos.

Por último, en tradiciones como el hinduismo o el budismo, los mantras tienen una función de conexión espiritual. Se utilizan para invocar deidades o conectar con cualidades específicas como la compasión o la sabiduría.

Tipos de Mantras

No todos los mantras son iguales. Podemos distinguir tres grandes categorías:

Los mantras de semilla, también llamados "Bija", son sonidos puros como "Om", "Ram" o "Shreem". No tienen un significado conceptual, sino que actúan directamente sobre la energía. Se utilizan para activar centros energéticos específicos del cuerpo, como los chakras.

Los mantras sagrados o tradicionales son frases completas en sánscrito o pali que se han transmitido durante milenios. El más conocido es "Om Mani Padme Hum", del

budismo tibetano. Cada sílaba tiene un significado espiritual profundo y su recitación se considera una forma de purificar la mente.

Y luego están las afirmaciones o mantras personales. Son frases en el idioma propio, diseñadas para influir en el estado de ánimo o la autoestima. "Estoy en calma", "puedo con esto" o "merezo ser feliz" son ejemplos de mantras modernos que cualquiera puede crear y utilizar.

El Mantra más Famoso del Mundo

El mantra "Om Mani Padme Hum" asociado al budismo tibetano y al bodhisattva de la compasión (Avalokiteshvara), es quizás el más recitado del planeta. Su significado es una joya de la filosofía: cada sílaba ayuda a purificar un aspecto negativo de la mente (orgullo, deseo, ignorancia, apego, avaricia y odio) para transformarlo en su correspondiente sabiduría.

Es, en esencia, un camino completo de transformación interior comprimido en seis sílabas.

La Ciencia Detrás del Canto

Aunque su origen sea espiritual, la neurociencia moderna respalda los efectos de la repetición de mantras.

Estudios con resonancia magnética han demostrado que la recitación de mantras como "Om" disminuye la actividad en la amígdala, que es el centro del miedo y el estrés en el cerebro. Al mismo tiempo, activa regiones relacionadas con la atención y la calma. No es magia: es la capacidad del cerebro para sincronizarse con estímulos rítmicos y regulares, induciendo un estado de relajación profunda.

Un mantra es mucho más que una palabra bonita. Es un puente entre la mente consciente y la inconsciente, una herramienta que, usada con regularidad, puede ayudarnos a encontrar claridad en medio del caos mental. Como decía el maestro zen Thich Nhat Hanh: "Tu mantra es lo que más necesitas escuchar en ese momento. Y puedes crearlo tú mismo".

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

DRONES CONTRA MISILES

La relación entre drones y misiles en la guerra moderna es fascinante y compleja, y ha dejado de ser un duelo simple para convertirse en un intrincado juego de "ingeniero contra ingeniero". Básicamente, nos encontramos ante tres grandes preguntas: Puede un misil derribar un dron? Puede un dron esquivar un misil? Y, en un giro moderno, puede un dron derribar a otro dron o incluso a un misil?

La respuesta corta es que sí, los misiles pueden derribar drones, pero es un método increíblemente ineficiente. Por otro lado, los drones están desarrollando capacidades para evadir misiles y para interceptar otras amenazas, dando lugar a una nueva era de defensa aérea.

Para entenderlo mejor, vamos a desglosarlo en tres frentes: la caza del dron, la huida del dron y el dron como cazador.

La Caza: Misiles contra Drones (El Problema del Costo)

Imagina usar un cañón de oro para matar una mosca. Eso es, en esencia, lo que está sucediendo en los conflictos actuales. Los sistemas de defensa aérea tradicionales, diseñados para derribar aviones de combate o misiles balísticos, son extremadamente caros.

El problema es matemático y económico. Por un lado, tenemos los defensores, que utilizan sistemas sofisticados como el misil Patriot, cuyo coste por unidad es de varios millones de dólares. Por otro lado, los atacantes emplean drones lentos y de bajo coste, como el iraní Shahed, que puede costar tan solo 20,000 dólares.

Esta asimetría es insostenible para cualquier defensa. Gastar un millón de dólares para derribar un dron de 20,000 dólares es una victoria eco



nómica para el atacante.

Por esta razón, la defensa está buscando alternativas más baratas.

Una de las más prometedoras son las armas de energía dirigida (láseres). Un disparo de un láser de alta potencia puede costar tan solo 1 dólar, lo que cambia por completo las reglas del juego económico.

Otra opción es volver a los cañones automáticos inteligentes, como el sistema Slinger de EOS, que puede abatir un dron por entre 50 y 1,000 dólares.

La Huida: Drones que Esquivan Misiles

Pero, ¿qué pasa si el dron no quiere ser un blanco fácil? La tecnología también avanza para darles capacidades evasivas. Un desarrollo revolucionario en este campo proviene de China. Ingenieros han diseñado un sistema que permite a los drones realizar maniobras evasivas de último segundo para esquivar misiles.

Según simulaciones digitales, este sistema, que utiliza pequeños cohetes laterales, podría aumentar la tasa de supervivencia de los drones del 10% actual a un impresionante 87%.

El funcionamiento es clave:

Momento preciso: El sistema se activa solo uno o dos segundos antes del impacto, sin dar tiempo al misil para corregir su trayectoria.

Maniobra violenta: El dron ejecuta un giro brusco con una aceleración de 16 Gs, suficiente para despistar al misil y que este detone inofensivamente.

Este tipo de tecnología, aunque aún en desarrollo, busca convertir a los drones en presas mucho más difíciles de cazar.

El Dron como Cazador: La Nueva Defensa Aérea

El paso más lógico en esta carrera armamentista es usar drones para cazar a otros drones e incluso misiles. Aquí es donde la innovación está explotando.

Dron interceptador guiado por FPV:

Rusia está probando un sistema híbrido: un proyectil lanzado desde un tubo (como un misil) que, tras ser impulsado por un cohete, se convierte en un dron guiado por un piloto con gafas de FPV (Primera Persona). Esto permite una precisión milimétrica para chocar contra drones enemigos.

Enjambres autónomos: India ha probado con éxito el FWD YAMA, un dron interceptor autónomo y capaz de operar en enjambre. Su gran ventaja es el coste: se proyecta que cueste unos 10,000 dólares, lo que permite usarlo contra enjambres de drones enemigos sin agotar el arsenal de misiles caros. Puede operar en entornos donde las señales GPS

están bloqueadas.

En este nuevo paradigma, la defensa ya no depende solo de grandes baterías de misiles en tierra, sino de una red de pequeños drones "kamikaze" que salen al encuentro de la amenaza.

El Futuro: Una Defensa en Capas

Ninguna solución por sí sola es perfecta. Los láseres pueden ser estupendos, pero si el enemigo lanza una nube de 100 drones a la vez, podrían saturarlo. Por eso, el futuro apunta a una defensa en capas, como la "European Air Shield" que planea construir Europa, inspirada en el sistema israelí.

Imagina una cebolla defensiva:

Primera capa (detección y guerra electrónica): Radars y sistemas para detectar y confundir a los drones atacantes.

Segunda capa (interceptores baratos): Drones interceptores como el FWD YAMA o cañones de energía dirigida para eliminar la mayoría de la amenaza de forma económica.

Última capa (misiles tradicionales):

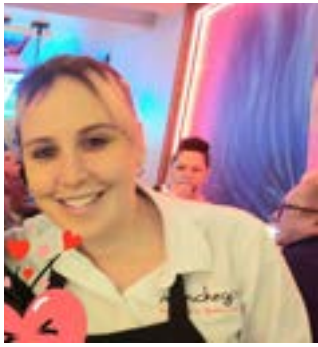
Reservados solo para las amenazas más peligrosas y difíciles, como aviones de combate o misiles balísticos de alta velocidad.

En resumen, el duelo "drones contra misiles" ya no es un duelo, sino un ecosistema complejo. Los misiles tradicionales se están volviendo un lujo para ciertas tareas, y los drones están ocupando su lugar tanto en el rol de atacantes suicidas como en el de defensores de bajo costo.



LA MARIN
CLEANING SERVICES
APARTMEN HOUSE OFFICE
201-466-8836

PET POISON HELPLINE
800.213.6680
www.petpoisonhelpline.com



PIÑA COLADA

Un clásico tropical cremoso que te transportará al paraíso con cada sorbo. Perfecto para una tarde soleada o como aperitivo .

Hecho con: Havana Club Añejo 3 Años

Ingredientes:

- * 60 ml de Havana Club Añejo 3 Años
- * 100 ml de zumo de piña fresco
- * 30 ml de leche de coco
- * 5 ml de zumo de lima (opcional)
- * 1 taza de hielo picado



Preparación: Llena una jarra o licuadora con el hielo picado.

Agrega el ron, el zumo de piña, la leche de coco y el zumo de lima (si lo usas). Cierra la tapa y agita o licúa todo enérgicamente durante unos 30 segundos hasta que quede una mezcla homogénea y con textura de frozen. Sirve la mezcla en una copa tipo Huracán o en un vaso grande previamente llenado con hielo. ¡Salud!

7 GINGER

Una versión moderna y refrescante del clásico Cuba Libre, que sustituye la cola por ginger ale para un toque especiado y elegante .

Hecho con: Havana Club 7 Años

Ingredientes:

- * 50 ml de Havana Club 7 Años
- * Ginger ale (no más de 100 ml por vaso)
- * Un gajo de lima
- * Cubitos de hielo



Preparación:

Llena un vaso alto (tipo highball) con cubitos de hielo.

Vierte los 50 ml de Havana Club 7 Años sobre el hielo.

Completa el vaso con ginger ale, asegurándote de no exceder los 100 ml para que no pierda potencia el sabor del ron. Exprime el zumo del gajo de lima directamente en el vaso y luego introdúcelo para decorar. Remueve suavemente y a disfrutar!

CANCHÁNCHARA

Una versión más ligera y refrescante de la tradicional canchánchara cubana, considerada una de las bebidas más antiguas de la isla .

Hecho con: Havana Club 7 Años

Ingredientes:

- * 50 ml de Havana Club 7 Años
- * 20 ml de agua de miel (mezcla 2 partes de miel con 1 parte de agua caliente hasta diluir)
- * 20 ml de zumo de lima fresco
- * 3 cubitos de hielo
- * Agua mineral con gas (para rematar)

Preparación:

En una copa o vaso bajo, vierte primero el agua de miel, asegurándote de que la miel esté bien diluida.

Añade el zumo de lima y el ron Havana Club 7 Años. Remueve bien para integrar todos los ingredientes.

Agrega los cubitos de hielo.

Termina de llenar la copa con un chorro de agua mineral con gas.

Decora con un gajo de lima y sirve.



CÓMO SE HACE EL RON HAVANA CLUB?

El proceso de elaboración del ron Havana Club es una tradición centenaria que combina ingredientes únicos de Cuba y Puerto Rico, un riguroso sistema de añejamiento continuo y la sabiduría de los Maestros del Ron Cubano, un conocimiento reconocido por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad . Te explico paso a paso cómo se crea este emblemático ron cubano.

1. La materia prima: caña de azúcar.

Todo comienza en los campos de caña de azúcar . Se necesitan condiciones ideales: suelo fértil, agua cristalina y un clima tropical perfecto para el cultivo de la caña . Durante la zafra (cosecha), que va de diciembre a abril, se recolecta la caña y se procesa en ingenios para obtener melaza de alta calidad .

2. La levadura: el ADN secreto.

Aquí entra uno de los elementos más misteriosos del proceso. Havana Club utiliza una levadura patentada y exclusiva . Esta levadura, desarrollada a lo largo de generaciones, es la responsable de los compuestos aromáticos únicos del ron. El proceso de fermentación dura aproximadamente 24 horas y se divide en tres etapas: siembra de la levadura, pre-fermentación y fermentación propiamente dicha . El resultado es un "vino de caña" de unos 6-7% de alcohol, que ya contiene la base aromática del futuro ron .

3. Destilación: el arte de las columnas.

El vino de caña fermentado se destila mediante un sistema de columnas continuas de cobre y acero . Las columnas tienen 25 platos: los 20 inferiores son de acero y los 5 superiores de cobre, un diseño exclusivo de Havana Club .

El vapor asciende por la columna arrastrando los componentes más ligeros, que se condensan para obtener el aguardiente, un destilado de entre 74% y 76% de alcohol . Este aguardiente tiene un sabor dulce, herbáceo y lleno de carácter .

4. Las barricas: el alma de roble.

El aguardiente se traslada a las bodegas de añejamiento, donde reposa en barricas de roble blanco . La ley exige el uso de roble blanco, que puede ser americano o europeo .

Curiosamente, Havana Club utiliza barricas que ya han envejecido whisky (principalmente bourbon y después whisky escocés o irlandés como Jameson o Chivas) durante 15 o 20 años . Esto no es casualidad: los Maestros del Ron Cubano buscan un "envejecimiento suave", donde la madera no impregne demasiado el ron, sino que permita una lenta oxidación y evolución del líquido .

5. El añejamiento: el milagro del trópico.

Aquí ocurre la magia. El clima tropical con su alta humedad y temperatura, acelera el proceso de envejecimiento . La interacción entre el ron, el oxígeno que penetra por los poros de la madera y la propia barrica crea una evolución constante .

El sistema de añejamiento de Havana Club es continuo: los rones se rotan entre diferentes barricas a lo largo de los años, y parte del contenido de cada barrica se utiliza para mezclas futuras, garantizando la consistencia del sabor generación tras generación .

"No utilizamos el sistema de solera. Es un añejamiento total", explica Asbel Morales, Maestro del Ron Cubano. "Llenas la barrica, la envejeces, extraes todo el volumen y pones otra base fresca a envejecer. Nunca mezclas bases dentro de la barrica" .

El paso final y más importante: el ensamblaje. El Maestro del Ron Cubano selecciona entre 15 y 20 bases diferentes de ron (cada una con sus propias características) y las combina en proporciones precisas para crear cada producto .

Todo este conocimiento, transmitido de generación en generación, es lo que la UNESCO ha reconocido como Patrimonio Cultural de la Humanidad . Como decía Don José Navarro, el primer Maestro del Ron Cubano: "No es un oficio que se aprenda en los libros. Es un patrimonio cultural que se transmite de Maestro a Maestro" .



Junta de Educación de Union City
Matrícula de Educación Prescolar Gratuita

“Programa Prescolar ES GRATIS”

Programas de Educación Prescolar de Union City

Para nuevos aplicantes que empiezan el año escolar 2025 — 2026

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

El programa es de Lunes a Viernes

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

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

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

También 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

Cuántos países existen oficialmente en el mundo?

La respuesta a esta pregunta parece sencilla, pero en realidad es más compleja de lo que imaginas. Depende de qué consideremos "país" y quién haga el reconocimiento.

La cifra oficial: 195 países

Según la definición más aceptada internacionalmente, en el mundo hay 195 países soberanos. Esta cifra se desglosa de la siguiente manera: 193 países son miembros de pleno derecho de las Naciones Unidas (ONU).

Dos países son Estados observadores no miembros: la Santa Sede (Vaticano) y el Estado de Palestina. El último cambio en esta lista fue en 2011, cuando Sudán del Sur se convirtió en el miembro número 193 de la ONU, y en 2012, cuando Palestina fue admitida como Estado observador.

Otras Formas de Contar

Sin embargo, la cifra de 195 no es la única. Dependiendo del criterio que utilices, el número puede variar considerablemente.

Según el criterio de la ONU, la cifra oficial es de 195 países. Esta es la medida estándar que utilizan la mayoría de gobiernos y organismos internacionales para asuntos diplomáticos y tratados.

Si aplicamos un criterio de reconocimiento internacional amplio,



podemos llegar a 202 países. Esta cifra incluye los 195 reconocidos por la ONU más siete estados con reconocimiento limitado, como Kosovo, Taiwán, Sáhara Occidental, Abjasia, Osetia del Sur, Chipre del Norte y Transnistria. Estos territorios funcionan como países independientes de facto, pero no son aceptados por la totalidad de la comunidad internacional.

Desde la perspectiva del Comité Olímpico Internacional, el número asciende a 206 comités olímpicos nacionales. Esto incluye países independientes y también territorios dependientes que compiten bajo su propia bandera, como Puerto Rico, Bermuda, Hong Kong o las Islas Vírgenes.

Si miramos el mundo a través del fútbol, la FIFA reconoce a 211 asociaciones nacionales. Aquí encontramos particularidades como que Inglaterra, Escocia, Gales e Irlanda

del Norte compiten por separado, a pesar de formar parte del mismo Reino Unido.

El Caso de los Territorios en Disputa

Hay lugares que funcionan como países independientes de facto, pero no son reconocidos universalmente. Por ejemplo:

Taiwán: La ONU lo considera parte de China, aunque funciona como un estado independiente con su propio gobierno, ejército y sistema democrático.

Kosovo: Declaró su independencia de Serbia en 2008 y es reconocido por unos 100 países, pero Serbia lo reclama como propio y países como Rusia o China no lo aceptan.

Somalilandia: Esta región de Somalia declaró su independencia en 1991 y ha funcionado como un estado estable desde entonces. En diciembre de 2025, Israel se convirtió en el primer país en reconocerlo oficialmente.

Transnistria: Es el único estado de facto independiente que no es reconocido por ningún miembro de la ONU.

Esta franja de territorio entre Moldavia y Ucrania tiene su propio gobierno, moneda y ejército, pero vive en un limbo diplomático desde los años 90.

Entonces, Cuál es la Respuesta Correcta?

Si buscas la cifra más aceptada en libros de texto, atlas y organismos internacionales, la respuesta es 195 países. Esta es la cifra que aprenderá un niño en el colegio y la que verás en la mayoría de documentos oficiales.

Pero si prefieres ser más inclusivo con territorios que funcionan como países aunque no todos los reconozcan, podrías decir que hay alrededor de 200, dependiendo de qué territorios decidas contar.

También está la opción de responder con una pregunta: ¿Hablas de países reconocidos por la ONU, por la comunidad internacional en general, o de territorios con selección de fútbol propia? Porque cada respuesta será diferente.

Al final, como explican los geógrafos, "la respuesta depende de cómo definas 'país'". Lo que está claro es que el mapa político del mundo sigue siendo un rompecabezas fascinante y en constante evolución, donde la política, la historia y la diplomacia se entrelazan para dibujar fronteras que a veces existen sobre el papel y otras solo sobre el terreno.

Fair renewal Cleaning Service

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

ESTIMATE FREE





Estimate
Free

FAIR RENEWAL
PRESSURE WASHING

Jesus Riveros 201 737-1703 | paint houses

SE HABLA ESPAÑOL



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

SE PINTAN CASAS / LAVADO A PRESION / ESTIMADOS GRATIS



Microestados de Europa: Andorra, San Marino, Mónaco.

Cómo sobreviven y por qué son tan ricos (o no)?

En un continente de gigantes como Francia, Alemania o España, existe un puñado de diminutos países que no solo han sobrevivido siglos de guerras y unificaciones, sino que prosperan con una tranquilidad que envidian las grandes potencias. Hablamos de Andorra, San Marino y Mónaco. Sin ejércitos poderosos ni vastos territorios, estos microestados han construido su riqueza gracias a una estrategia común: la es-

pecialización inteligente. Pero no todos son iguales ni todos son "ricos" de la misma manera.

Andorra: El refugio de las nieves y las compras

Encajada en los Pirineos entre Francia y España, Andorra es el más grande de los tres (468 km²) y quizás el que mejor ejemplifica la supervivencia basada en el comercio. Durante décadas, su modelo fue el de "paraíso fiscal" y duty-free. Los visitantes de los países vecinos cruzaban la frontera para comprar tabaco, alcohol y electrónica a precios mucho más bajos gracias a su nula tributación al consumo. Aunque ha tenido que adaptarse a los estándares internacionales y abrirse a la transparencia fiscal, el comercio y el turismo de montaña (esquí) siguen siendo el pilar de su economía. Su secreto ha sido usar su geografía aislada no como una desventaja, sino como una fortaleza para crear un mercado único atractivo.

San Marino: El enclave industrial Totalmente rodeado por Italia, San Marino podría haber sido una simple extensión de la campaña italiana. Sin embargo, presume de una de las tasas de desempleo más bajas

de Europa. Su éxito no reside en el turismo de casino, sino en un sector financiero sólido y, sorprendentemente, en una base industrial diversificada. San Marino produce cerámica, electrónica y muebles de alta calidad que exporta a Italia y al resto de Europa. Al igual que otros pequeños estados, ha sabido usar su autonomía para crear un nicho económico sin necesidad de grandes recursos naturales.

Mónaco: El gigante del lujo.

Si hablamos de riqueza, Mónaco es el rey indiscutible. Es el país con la renta per cápita más alta del mundo, superando con creces a cualquier otro. Pero esto no siempre fue así.

El Principado estuvo al borde de la bancarrota en el siglo XIX. Su salvación llegó con una idea radical en su época: abrir un casino. Carlos III de Mónaco fundó la Société des Bains de Mer y creó el famoso Casino de Montecarlo. La jugada no solo atrajo a la aristocracia europea, sino que sentó las bases de un modelo económico que después diversificó hacia la banca privada y los servicios financieros para grandes fortunas. Hoy, Mónaco es sinónimo de lujo y privacidad financiera.

El patrón común: Agilidad y especialización

Lo que une a estos tres países es lo que los académicos llaman la ventaja de ser pequeños. Un estudio de la Universidad de Cambridge señala que los países pequeños de Europa Occidental han sabido ajustar sus economías políticas más rápida y eficazmente a la globalización que los grandes estados como Alemania o Francia. Al no tener que gestionar enormes burocracias ni mercados internos complejos, pueden especializarse en nichos muy concretos:

El turismo de compras, la cerámica de lujo o la banca premium.

El caso de Liechtenstein, es el paradigma de esta filosofía. Sin aeropuerto, sin moneda propia (usa el franco suizo) y con más empresas que ciudadanos, se ha convertido en un gigante de la manufactura de precisión (fabricando desde taladros dentales hasta componentes espaciales). La lección es clara: en la Europa moderna, la soberanía ya no se mide en kilómetros cuadrados, sino en la capacidad de innovar y ofrecer servicios que el vecino grande no puede o no quiere dar.

MetrôBix
3904 BERGENLINE AVE,
UNION CITY,
NJ 07087

DS
Diverse Solutions
3916 BERGENLINE AVE,
UNION CITY,
NJ 07087

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

NOTARIO PUBLICO

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

- 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

TRABAJAMOS CON ABOGADOS CON MAS DE 25 AÑOS DE EXPERIENCIA

- TAXES
- ITIN NUMERO
- CONTABILIDAD
- TRADUCCIONES
- BIENES RAÍCES
- SEGUROS MÉDICOS

- SEGUROS DE VIDA
- NOTARIO PÚBLICO
- SEGUROS DE CARRO
- REGISTRO DE EMPRESAS
- REPARACIÓN DE CRÉDITO
- ENVÍOS DE DINERO

- CUPONES DE COMIDA
- PREPARACION DE CARTAS
- PAGO DE FACTURAS
- MONEY ORDERS
- PAQUETERÍA
- SERVICIOS DE IMPRENTA
- Y MUCHO MÁS



Historia y Arqueología

* Napoleón una vez fue atacado por un ejército de conejos. Después de celebrar la victoria, Napoleón organizó una caza de conejos para sus hombres. Se soltaron cientos de conejos, pero en lugar de huir, los conejos se abalanzaron sobre Napoleón y su comitiva, confundiendo a sus cuidadores que les daban de comer.

* Cleopatra vivió más cerca en el tiempo de la invención del iPhone que de la construcción de las pirámides de Giza. La Gran Pirámide se completó alrededor del año 2560 a.C., mientras que Cleopatra vivió alrededor del 30 a.C. (unos 2.500 años después). El primer iPhone se lanzó en el 2007 d.C. (unos 2.000 años después de Cleopatra).

* La calle más corta del mundo mide solo 2 metros. Se llama Ebenezer Place y está en Wick, Escocia. Tiene una sola dirección y un único edificio (el número 1).

* Existió una guerra que duró 38 minutos. Fue la guerra anglo-zanzibariana de 1896. El sultán Khalid bin Barghash se negó a abdicar, y los británicos le dieron un ultimátum que expiró a las 9:00. El bombardeo comenzó a las 9:02 y el sultán se rindió a las 9:40.

Ciencia y Tecnología

* Los pulpos tienen tres corazones. Dos bombean sangre a las branquias y el tercero lo hace al resto del cuerpo. Curiosamente, el corazón sistémico deja de latir cuando el pulpo nada, por lo que prefieren gatear.

* Un día en Venus es más largo que un año en Venus. Venus tarda unos 243 días terrestres en rotar sobre su eje (un día), pero solo unos 225 días terrestres en orbitar alrededor del Sol (un año).

* El WD-40 no fue inventado como lubricante. Su nombre proviene de "Water Displacement, 40th attempt" (Desplazamiento de Agua,

intento 40). Fue creado para prevenir la corrosión en misiles y cohetes, creando una capa que repelía el agua.

* Las vacas tienen mejores amigas y se estresan cuando se separan de ellas. Estudios han demostrado que su ritmo cardíaco disminuye cuando están con su "compañera preferida" y aumenta cuando están aisladas.

Cuerpo Humano y Psicología

* Tu estómago se produce una nueva capa de moco cada dos semanas para evitar digerirse a sí mismo. Si no fuera por esto, los ácidos estomacales descompondrían el estómago junto con la comida.

* Es físicamente imposible lamerse el codo. Inténtalo, es un dato curioso pero cierto.

* Cuando te sonrojas, el revestimiento de tu estómago también se enrojece. Es una reacción involuntaria del sistema nervioso que afecta a los vasos capilares en todo el cuerpo, incluyendo el tracto digestivo.

* El "efecto Google" o "amnesia digital". Tendemos a olvidar la información que sabemos que podemos encontrar fácilmente en internet. Recordamos mejor dónde almacenar la información (ej. Google) que la información en sí.

Naturaleza y Animales

Las mariposas beben lágrimas de tortugas. En la selva amazónica, es común ver a las mariposas posadas en los ojos de tortugas o caimanes para beber las sales y minerales que contienen sus lágrimas, algo esencial para su reproducción.

* El cuello del perezoso tiene más huesos que el de una jirafa. La mayoría de los mamíferos, incluyendo las jirafas, tienen 7 vértebras cervicales. Los perezosos (de dos dedos) pueden tener entre 5 y 7, pero los perezosos de tres dedos tienen 9, lo que les permite girar la cabeza hasta 270 grados.

Guerras por el Agua? La próxima Crisis Geopolítica ya Está Aquí

El cambio climático y el auge del nacionalismo convierten los ríos en campos de batalla diplomáticos (y a veces, militares)

Durante décadas, la profecía ha resonado en foros internacionales: "las próximas guerras serán por agua y no por petróleo". La frase, acuñada por el exsecretario general de la ONU Boutros Boutros-Ghali, parecía una advertencia lejana. Sin embargo, los acontecimientos de los últimos meses —desde la suspensión de un tratado centenario en el Indo hasta el bombardeo de plantas desaladoras en el Golfo— sugieren que el futuro hídrico del planeta no se perfila con azul, sino con alarmantes tonos rojos.

El agua dulce, ese recurso del que solo el 1% está fácilmente disponible para el consumo humano, se ha convertido en el eje de una nueva tensión global. No es solo una cuestión de sequías; es una ecuación letal que combina cambio climático, crecimiento demográfico y un preocupante resurgir del nacionalismo hídrico.

El fin de la diplomacia del agua.

El caso más emblemático de esta nueva era de tensiones lo protagonizan India y Pakistán. Durante más de 60 años,



el Tratado del Indo de 1960 fue un modelo de cooperación, sobreviviendo a guerras y crisis diplomáticas. Pero en abril de 2025, India declaró el tratado "en suspenso" tras un ataque terrorista en Cachemira, vinculando explícitamente la seguridad nacional con el control del agua.

Lo que ocurre en el Indo no es un caso aislado. Es el síntoma de un cambio de paradigma donde el agua deja de ser un asunto técnico para convertirse en una extensión de la soberanía nacional. Los gobiernos de corte iliberal priorizan el control unilateral sobre los acuerdos multilaterales, erosionando décadas de diplomacia fluvial.

Puntos calientes: del Nilo al Golfo Pérsico

El mapa de la geopolítica del agua se salpica de conflictos latentes y

activos: La Gran Presa del Renacimiento (Nilo): Etiopía controla ya el 90% del caudal que llega a Egipto. El Cairo, que depende del Nilo para el 97% de su agua dulce, ha llevado el asunto al Consejo de Seguridad de la ONU, calificando la presa como una "amenaza existencial".

El nuevo frente en Oriente Medio: La guerra ha llegado al agua.

En marzo de 2026, Irán acusó a Estados Unidos de atacar su planta desaladora en la isla de Qeshm, mientras que Teherán respondía contra instalaciones en Bahrein y Kuwait. En una región donde países como Kuwait dependen de la desalación para el 90% de su agua potable, estas infraestructuras se convierten en objetivos estratégicos de primer orden.

Asia Central: La disputa por el

río Sir Daria enfrenta a Kirguistán, que necesita el agua para generar electricidad en invierno, con Uzbekistán y Kazajistán, que la requieren para regar sus masivos cultivos de algodón en verano.

La historia lo matiza: cooperación en lugar de guerra?

De hecho, desde 1945 se han negociado más de 300 tratados internacionales sobre agua, y la cooperación sigue siendo la norma estadística: solo el 28% de las interacciones entre estados por cuencas compartidas son conflictivas.

Mientras los titulares se centran en la posibilidad de guerras interestatales, la crisis real es más silenciosa y devastadora. Mil niños mueren cada día por falta de agua potable y saneamiento. El cambio climático

está alteando el ciclo hidrológico, derritiendo glaciares (los del Tíbet, que alimentan el Indo y el Ganges, retroceden a un ritmo acelerado) y haciendo que las sequías sean más intensas y frecuentes.

El futuro dependerá de si prevalece la lógica de la soberanía o la inteligencia de la gestión compartida.

MI BELLA ISLITA RESTAURANT

Mi Bella Islita RESTAURANT MENU

Puerto Rican, Cuban and Dominican Cuisine

DELIVERY AVAILABLE
10:00 AM TO 9:00 PM

ORDER ONLINE

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

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

Mi Bella Islita

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

201-866-8778 • 201-472-8391

CELEBRATE YOUR HOLIDAYS WITH US

PASTEL EN HOJA

PERNIL

CHICKEN

201-866-8778
201-472-8391

Free Delivery

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

CATERING FOR ALL OCCASION

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------|------------------------------|----------------------|---------------------|--------------------|-------------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---|----------------------------------|--------------------------------|--|--|-------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| Arroz con Gandules / Rice w/ Pigeon Peas | Arroz Blanco / White Rice | Arroz Amarillo / Yellow Rice | Moro / Rice w/ Beans | Pernil / Roast Pork | Rabo / Oxtail Stew | Bacalao / Codfish | Chivo / Goat | Bistec Salteado / Pepper Steak | Carne Guisada / Beef Stew | Pollo Guisado / Chicken Stew | Pollo al Horno / Baked Chicken | Ensalada Verde / Green Salad | Ensalada de Papa / Potato Salad | Ensalada de Codo con Tuna o Jamon | Codito w/ Tuna or Ham Salad | Pasta (Solo) / Pasta (Plaint) | 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 | Paelia 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 respuesta corta es no:

La medusa no es un pez. Aunque coloquialmente se les llame "medusas" o "aguas malas" y vivan en el agua, desde el punto de vista de la biología son animales completamente diferentes.

Diferencias claves:

1. Clasificación biológica (lo más importante).

Las medusas: Son invertebrados (no tienen huesos). Pertenecen al filo Cnidaria, lo que las hace parientes de los corales y las anémonas.

Los peces: Son vertebrados (tienen columna vertebral y esqueleto). Pertenecen al filo Chordata.

2. Composición del cuerpo.

Medusa: Su cuerpo es gelatinoso y está compuesto por más de un 95% de agua. No tienen cerebro, corazón, pulmones ni sangre.

Tienen una estructura simple con una abertura que funciona como boca y ano.

Pez: Tiene un esqueleto óseo (o cartilaginoso, como los tiburones), branquias, aletas, cerebro y órganos complejos.

3. Movimiento y respiración.

Medusa: Se desplazan contrayendo y expandiendo su cuerpo (su sombrilla) y, sobre todo, dejándose llevar por las corrientes marinas (plancton).

Respiran absorbiendo oxígeno a través de la fina piel de su cuerpo.

Pez: Nadan activamente usando aletas. Respiran extrayendo oxígeno del agua a través de branquias.

Entonces, ¿por qué tienen "pescado" en el nombre en inglés?

La palabra fish (pez) en inglés antiguo se usaba para referirse a cualquier criatura que viviera en el agua. Por eso aún conservamos nombres como starfish (estrella de mar), crayfish (cangrejo de río) o jellyfish, aunque la ciencia haya demostrado que no son peces.

Es una confusión común por el lenguaje cotidiano, pero la medusa es un animal mucho más simple y primitivo que un pez.

Jflrenovations LLC.

DISEÑADOR DE INTERIORES Y EXTERIORES

Electricidad, Plomería, Instalaciones de Accesorios Electricos en General

Telefono: 787-530-3285

Coffee & Deli Time

(201) 758-7775

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

3615 Palisade Ave. Union City

We offer daily authentic home-made Cuban specialties as well as Deli Sandwiches, Salads and Breakfast.

TODOS LOS PRODUCTOS SON DE BOAR'S HEAD
FULL PRODUCTS FROM BOAR'S HEAD

LA GUERRA DE USA EN IRAN PODRIA "ATRASAR" LOS PLANES CON CUBA Y VENEZUELA

Por: Andres Garcia

La administración Trump ha dejado claro que su objetivo es la desaparición de los regímenes en Irán, Venezuela y Cuba, viendo una oportunidad histórica de realineamiento geopolítico. Sin embargo, la realidad operativa impone una jerarquía. El conflicto con Irán, que ya implica operaciones militares a gran escala, coordinación con Israel y movilización de fuerzas en el Medio Oriente, se ha convertido en la prioridad número uno.

Esto genera una desviación de recursos (inteligencia, capacidad militar, atención diplomática) que estaban siendo utilizados para presionar a Caracas y La Habana. Mientras los misiles vuelan sobre Irán, el enfoque en América Latina pasa a ser secundario, limitándose a medidas de presión ya en marcha (como el bloqueo naval a Venezuela y el embargo energético a Cuba) pero sin la capacidad de escalar a una intervención más directa.

La presión sobre Venezuela ha tenido relativo éxito, tras la captura de Nicolás Maduro en enero de 2026 se demostró que Caracas era el blanco más vulnerable. Sin embargo, la guerra en Irán podría frenar el impulso para consolidar este cambio.

El Éxito Parcial: La nueva administración de Delcy Rodríguez, bajo presión de EE. UU., ya ha comenzado a dismantelar la alianza con



Cuba, expulsando a asesores de seguridad y servicios de inteligencia cubanos. Esto es una victoria para Washington.

El Freno: Con la atención puesta en Teherán, es probable que EE. UU. se conforme con esta victoria táctica en Venezuela (la salida de los cubanos y la caída de Maduro) y posponga cualquier esfuerzo más profundo de "transición" hacia un gobierno plenamente democrático o alineado, dejando a Rodríguez en un limbo mientras la maquinaria diplomática y militar se ocupa de Irán.

Cuba: El Siguiente en la Lista, pero en Espera

El caso cubano es el más claro ejemplo de "demora". Tanto Trump como su Secretario de Estado, Marco Rubio, han señalado explícitamente que Cuba es el "próximo" después de Irán. La frase "después de Irán" implica inherentemente

una pausa.

En Cuba, aunque el embargo petrolero ya está teniendo brechas que le permiten a la dictadura cierto de nivel de "oxígeno" la estrategia actual del "embargo:" petrolero continúa poniendo en jaque a la isla.

Pero obviamente mientras dure la guerra con Irán, esta estrategia se mantendrá en piloto automático. No habrá un "segundo paso" militar o diplomático mayor hasta que el conflicto en Medio Oriente se resuelva o estabilice.

El régimen cubano, aunque gravemente debilitado por los apagones y la falta de combustible, gana tiempo. La ventana de oportunidad para una "toma de control amistosa" o una presión decisiva no se cerrará, pero su ejecución se aplazará "sine die".

Además, Washington está intentando construir un frente unido en su "patio trasero" para aislar a los alia-

dos de Irán.

La cumbre "Escudo de las Américas" en Miami busca solidificar alianzas con gobiernos de derecha y asegurar cadenas de suministro. Irónicamente, la guerra en Irán refuerza la necesidad de este frente, pero también lo convierte en una prioridad defensiva (evitar que la crisis se extienda) más que ofensiva (forzar cambios de régimen).

Lejos de acelerar el fin del chavismo o el castrismo, una guerra prolongada con Irán congela el tablero en América Latina. Estados Unidos debe de enfocar su maquinaria de guerra y solo puede operar a gran escala en un frente a la vez.

Por lo tanto, la transición en Venezuela y Cuba tendrá que esperar porque

Se impone una pausa estratégica: Washington espera a que termine la guerra en Irán para, recién entonces, activar la "fase 2" en Cuba y consolidar la "fase 1" en Venezuela.








Tel: (201) 902-9039

Oil Well

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

SATISFACCION Y RAPIDEZ GARANTIZADA

MECANICOS PROFESIONALES



Aquí Tienes Algunas Curiosidades Breves y Fascinantes Sobre el Idioma Español:

La R (y la doble R) son únicas:

El sonido de la "R" y la "RR" en español es uno de los más difíciles de pronunciar para los extranjeros, pero es un sello de identidad. Palabras como "ferrocarril" (con dos "R" fuertes) son un excelente trabalenguas natural.

La letra más usada:

La letra más frecuente en español no es la "A" (aunque está entre las primeras), sino la E. Es la letra que más aparece en los diccionarios y textos.

La Ñ, un símbolo español:

Aunque su origen es medieval (una "n" doble que se escribía encima de otra para ahorrar espacio), es el símbolo más distintivo del idioma. En 1991, un acuerdo de la UE casi elimina la "ñ" de los teclados de ordenador, pero España amenazó con vetar el tratado y se mantuvo.

Palíndromos famosos:

El español es muy rico en palabras y frases que se leen igual al derecho y al revés. El clásico ejemplo es "Anita lava la tina". Otro famoso es "La ruta nos aportó otro paso natural".

Palabras con significados opuestos:

Existen palabras que, dependiendo del contexto, pueden significar una cosa o su contraria. Se llaman palabras "autoantónimas".

Ejemplo: "Huésped" puede ser la persona que se hospeda en un hotel... o la persona que recibe al

huésped (el anfitrión).

Ejemplo: "Sancionar" puede ser "premiar un acto" o "castigar una falta", según el contexto legal.

El problema de "solo" y "sólo":

Hasta hace poco, la RAE recomendaba tildar "sólo" cuando significaba "solamente" (para diferenciarlo de "solo" = sin compañía). Pero en 2010, la RAE decidió que ya no es necesario ponerle tilde.

La palabra más larga (o no):

Aunque popularmente se dice que "electroencefalografista" (24 letras) es la más larga, en realidad los compuestos médicos pueden crear términos kilométricos. Sin embargo, la palabra recogida en el diccionario que suele ganar es "esternocleidomastoideo" (22 letras), un músculo del cuello.

"Ojalá" viene del árabe:

Esta palabra tan española proviene del árabe hispánico law šá lláh, que significa "si Dios quiere". Es un reflejo de los 800 años de influencia árabe en la península.

Puntos de interrogación y admiración dobles:

El español es el único idioma que utiliza signos de apertura (¿) y cierre (!). Esto se debe a una decisión de la Real Academia en el siglo XVIII para que los lectores pudieran anticipar la entonación de la frase desde el principio.

El idioma que crece más rápido:

El español no es el más hablado del mundo (ese es el chino mandarín), pero es el segundo idioma más hablado del mundo por número de hablantes nativos (por delante del inglés) y el tercero en cómputo total. Se estima que pronto llegará a los 600 millones de hablantes.

CAFÉ / BISTRO

Roast

3701 PARK AVE.
UNION CITY NJ, 07087

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

NATIONAL REHAB

HOTLINE

866-210-1303



ES POSIBLE EL "MOVIMIENTO PERPETUO"

La respuesta corta es no, el movimiento perpetuo no existe en el sentido en que se suele imaginar (una máquina que funciona para siempre sin recibir energía externa).

Sin embargo, para entender bien el porqué, hay que separar la física teórica de la realidad práctica.

1. La Termodinámica lo prohíbe (La razón fundamental)

La imposibilidad del movimiento perpetuo se resume en dos de las leyes más fundamentales de la física: las leyes de la termodinámica. Primera Ley (Conservación de la Energía): La energía no se crea ni se destruye, solo se transforma.

Implicación: Una máquina de movi-

miento perpetuo del primer tipo pretendería funcionar sin una fuente de energía, creando trabajo de la nada.

Esto viola directamente la conservación de la energía.

Segunda Ley (Entropía): En cualquier proceso, una parte de la energía se degrada en forma de calor no utilizable y el desorden (entropía) del sistema siempre aumenta.

Implicación: Una máquina de movimiento perpetuo del segundo tipo pretendería convertir el 100% de la energía en trabajo útil, sin pérdidas.

Esto es imposible porque siempre hay fricción, resistencia del aire, rozamiento, etc. Por más mínimas que sean, estas fuerzas disipan energía y eventualmente detendrían la máquina.

2. Y entonces por qué vemos cosas

que parecen perpetuas?

A veces se confunde el movimiento perpetuo con fenómenos naturales muy duraderos o sistemas de laboratorio extremos.

El ejemplo de los planetas: Los planetas orbitan alrededor del sol sin parar. Sin embargo, esto no es movimiento perpetuo porque están en el vacío del espacio (casi sin fricción) y no necesitan "funcionar" ni producir energía. Es un movimiento por inercia, pero incluso este no es eterno a escala cósmica, ya que las órbitas decaen lentísimamente por la emisión de ondas gravitacionales.

El ejemplo cuántico (Superfluidez): A nivel microscópico, existen fenómenos como la superfluidez. Si se coloca helio líquido súper-enfriado en un recipiente y se le da un empujón, fluirá eternamente sin fricción aparente.

Por Qué Esto no Vale?

Porque, aunque parece movimiento perpetuo, no se puede extraer energía

de él para hacer trabajo. En el momento en que intentarás usar ese flujo para mover un engranaje o generar electricidad, crearías fricción y el sistema se detendría. Además, requiere una entrada constante de energía externa (refrigeración) para mantenerse en ese estado.

3. Patentes y estafas históricas

A lo largo de la historia, miles de personas han intentado patentar "máquinas de movimiento perpetuo". Por esta razón, las oficinas de patentes (como la USPTO en EE. UU.) tienen una regla explícita: no se conceden patentes para dispositivos de movimiento perpetuo a menos que se presente un prototipo funcional. Hasta la fecha, ninguno ha pasado la prueba.

En resumen: El movimiento perpetuo útil (del que se pueda extraer energía) es imposible porque viola las leyes de la termodinámica. Lo que vemos en la naturaleza son sistemas de muy baja fricción, pero ninguno es eterno ni puede generar energía sin un costo.



SUGARMAN'S DRUG STORE

Taking care of your health over 100 years

OUR SERVICES

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

OTC CARDS ACCEPTED

OTC NETWORK
United Healthcare
Clover health
Empire



Medical Supplies
Religious Items
Pet Supplies
Gift Cards



Hablamos Espanol

FREE LOCAL PRESCRIPTION DELIVERY

GABRIELA BERNAT
VANESSA RODRIGUEZ
Doctors Of Pharmacy

4207 BERGENLINE AVENUE,
UNION CITY, NJ 07087

201-867-6705
201-867-3758

SUGARMANSRX@GMAIL.COM
WWW.SUGARMANSRX.COM

ES POSIBLE COMER SIN ENGORDAR ?.

Y la respuesta es un rotundo SÍ, es totalmente posible comer sin engordar.

No se trata de dejar de comer, sino de cambiar el enfoque: qué comemos, cómo lo cocinamos y en qué contexto. Aquí tienes una guía práctica para lograrlo.

1. Elige tus métodos de cocción sabiamente

La forma de preparar la comida es fundamental. Algunos métodos añaden muchas calorías innecesarias, mientras que otros respetan el alimento y lo hacen ligero.

LO IDEAL (bajo en calorías añadidas)

A la plancha: Cocina con muy poco aceite (o un spray). El sabor proviene del calor intenso y el caramelizado natural de los alimentos, no de grasas saturadas.

Al vapor: El método más ligero de todos. Perfecto para verduras, pescados y carnes blancas.

Hervidos o en sopa: Ideal para verduras, legumbres y pastas integradas en caldos claros.

A la parrilla: Similar a la plancha, permite que la grasa de la carne escurra.

CON MODERACIÓN

Salsas en general: Las salsas comerciales suelen ser calóricas por su contenido en azúcares, aceites o cremas. La clave es usarlas como un toque final, no como un baño.

Un chorrito da mucho sabor sin arruinar tu ingesta calórica. Pídelas siempre aparte en los restaurantes.

A EVITAR (para el día a día)

Frituras: Son deliciosas, pero son alimentos claramente calóricos por la absorción de aceite. Son un "lujo" ocasional, no la base de tu alimentación.

Rebozados: Similar a las frituras, añaden una capa extra que absorbe grasa y aumenta considerablemente las calorías.

2. El poder del "volumen" y la densidad calórica

Para no engordar, no se trata de comer poco, sino de comer mucho de lo que tiene pocas calorías y ocupa espacio en el estómago, dándote sensación de saciedad.

Apuesta por las verduras: Tu plato debería tener un 50-60% de verduras (espinacas, calabacín, champiñones, brócoli, pimientos, lechuga, tomate). Esto llena, aporta fibra y vitaminas, con muy pocas calorías.



SE PUEDE COMER SIN ENGORDAR ?

Proteína de calidad: La carne magra, el pollo, el pescado, los huevos o las legumbres son tus aliados.

La proteína sacia mucho y ayuda a mantener el músculo. Elige cortes magros (pollo sin piel, pescado blanco, solomillo, lentejas, garbanzos).

Controla los hidratos (pan, arroz, pasta, patata): Son una fuente concentrada de calorías. No se trata de eliminarlos, sino de ajustar la cantidad. Una ración adecuada es el tamaño de tu puño cerrado. Si el plato viene con una montaña de arroz o pasta, intenta dejar una parte sin comer.

3. El Secreto Mejor Guardado: "Hara Hachi Bu".

Este es, quizás, el consejo más valioso. En algunas culturas con alta longevidad existe un concepto que significa "come hasta que estés 80% lleno".

Nuestro cerebro tarda unos 20 minutos en registrar que el estómago está lleno. Si comemos hasta sentirnos "llenos", ya hemos comido de más. La práctica es:

Comer despacio, masticando bien cada bocado.

Parar cuando ya no tengas hambre, aunque aún quepa un poco más.

Esperar 20 minutos. Verás que no necesitas ese extra.

4. Aplica estos principios en tu día a día.

Aquí tienes un ejemplo práctico de cómo disfrutar de las comidas sin culpa:

Si vas a un restaurante:

Pide: Un plato que combine proteína a la plancha con abundantes verduras.

Pide: Las salsas aparte, así tú controlas la cantidad.

Gestiona los acompañamientos: Si te sirven una gran cantidad de pan,

arroz o patatas, considera compartirlas o comer solo la mitad.

Elige bien los entrantes: Una sopa o una ensalada son mejores opciones que los fritos o empanados.

Si cocinas en casa:

Adereza con inteligencia: Usa hierbas aromáticas, especias, ajo, cebolla, limón o vinagre para potenciar el sabor sin añadir calorías.

Controla los aceites: Un chorrito de aceite de oliva virgen extra es saludable, pero sigue siendo calórico. Mide las cantidades en lugar de echar "a ojo".

Prepara tus propias salsas ligeras: Mezcla yogur natural con hierbas, o tomate triturado con especias. Así evitas azúcares y grasas añadidas.

Resumen: 4 claves para comer sin engordar

Prioriza métodos de cocción ligeros (plancha, vapor, parrilla, hervido).

Llena medio plato de verduras para saciarte con pocas calorías.

Controla las salsas y los hidratos: no los elimines, solo ajusta las cantidades.

Escucha a tu cuerpo y para de comer antes de estar lleno.

Por qué las Calorías Engordan?

La ciencia detrás del mito

Para terminar, es fundamental entender qué son realmente las calorías y por qué pueden hacernos ganar peso.

Las calorías no son el enemigo, son

el combustible

Piensa en tu cuerpo como un coche y en las calorías como la gasolina.

La gasolina es energía: Para que un coche funcione, necesita gasolina que se quema para producir movimiento. Para que tu cuerpo funcione (respirar, caminar, pensar, hacer la digestión), necesita calorías. Son su combustible. Sin ellas, no podrías vivir.

El Principio del Balance Energético

Todo se reduce a una ecuación muy simple:

Calorías que INGRESAS (comer y beber) frente a Calorías que GASTAS (metabolismo basal + actividad física).

Veamos los tres escenarios posibles:

* Equilibrio (mantienes el peso):

Calorías que comes \approx Calorías que quemas.

Tu cuerpo usa toda la gasolina que le pones para funcionar.

Superávit (engordas):

* Calorías que comes $>$ Calorías que quemas.

Aquí está la clave! Estás poniendo más gasolina de la que tu cuerpo necesita. Como el "depósito" principal se llena, el cuerpo guarda ese excedente en un "almacén de emergencia": la grasa corporal. Así es como "engordamos".

Déficit (adelgazas):

Calorías que comes $<$ Calorías que quemas.

No pones suficiente gasolina para el día. El cuerpo necesita seguir funcionando, así que recurre a su almacén de emergencia y vacía un poco el depósito de grasa para obtener la energía que le falta. Así es como "adelgazamos".

Las calorías no son el "enemigo", son el combustible. Engordamos no por comer calorías, sino por tener un excedente constante de energía que el cuerpo no necesita y guarda para después.

Comer sin engordar no significa dejar de comer calorías, sino gestionar el balance energético:



VISITA NUESTRA
PAGINA EN FACEBOOK
"DIMENSION DIGITAL"

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

Origen y Curiosidades de la Guanábana:

Un Tesoro Tropical con Historia y Misterio

La guanábana es mucho más que una fruta exótica de sabor agridulce y textura cremosa. Detrás de su cáscara verde y espinosa se esconde una historia fascinante que se remonta a las civilizaciones prehistóricas de América, un viaje que la ha llevado a conquistar paladares en todo el mundo y un abanico de curiosidades que la convierten en un verdadero tesoro de la naturaleza.

Desde su probable origen en los valles andinos hasta los debates científicos actuales sobre sus propiedades medicinales, la guanábana es un fruto que no deja de sorprender.

Su nombre científico es *Annona muricata* y pertenece a la familia de las anonáceas, la misma de su pariente cercana, la chirimoya. Pero, ¿de dónde viene exactamente? Su origen es motivo de un fascinante debate geográfico. Se la considera nativa de la América tropical, con una doble cuna posible: algunos estudios la sitúan en la región andina



de Sudamérica, específicamente en países como Colombia, Perú, Brasil y Venezuela. De hecho, Colombia es señalada por algunos autores como el país con la mayor diversidad de variedades de guanábana. Sin embargo, el nombre con el que la conocemos hoy tiene raíces caribeñas: "guanábana" proviene de la lengua taína, el pueblo nativo que habitaba las Antillas, como La Española. Los primeros cronistas españoles ya documentaron este nombre en el siglo XVII, notando que la fruta era ampliamente conocida en las islas del Caribe.

Esta rica historia precolombina está grabada incluso en la cerámica ancestral. Se han encontrado representaciones de guanábanas

en la alfarería de culturas prehistóricas del norte de Perú, como la cultura Chimú (alrededor del 1000 d.C.), lo que demuestra su presencia en la vida cotidiana y, posiblemente, en la cosmovisión de estos pueblos mucho antes de la llegada de los europeos.

Desde sus orígenes americanos, la guanábana ha viajado y se ha adaptado a otras tierras cálidas del planeta.

Hoy en día, su cultivo se ha extendido por todo el cinturón tropical, desde México hasta Brasil, y se ha naturalizado en regiones tan distantes como África Occidental, China, Australia, la India y las islas del Pacífico. Incluso en España, es posible encontrar plantaciones en las Islas Canarias y en la provincia de Málaga, donde el clima subtropical permite su desarrollo.

Más allá de su origen, la guanábana está rodeada de curiosidades que la hacen aún más interesante. Para empezar, su propio nombre científico, *Annona muricata*, encierra una descripción física. *Annona* también deriva del taíno, mientras que *muricata* es una palabra latina que significa "erizada", una referencia directa a su piel verde cubierta de suaves espinas o protuberancias.

Uno de los datos más sorprendentes se esconde en su interior: las semillas negras que encontramos en la pulpa son tóxicas y no deben ingerirse. Sin embargo, esta toxicidad tiene un lado práctico. Tradicionalmente, se han triturado para preparar lavados externos contra los piojos. Pero la ciencia ha ido más allá: investigadores mexicanos descubrieron que estas semillas contienen compuestos que actúan como un poderoso insecticida natural, capaz de destruir las larvas del mosquito transmisor del dengue.

Es un ejemplo perfecto de cómo

un elemento peligroso puede convertirse en un aliado si se utiliza con el conocimiento adecuado.

Sin duda, la curiosidad más popular y también la más controvertida sobre la guanábana es su supuesta capacidad para curar el cáncer. Es cierto que se le atribuye esta propiedad en la medicina tradicional y que existen estudios científicos *in vitro* y en animales que han aislado compuestos de la planta, como las acetogeninas, que muestran efectos citotóxicos sobre células cancerígenas. Sin embargo, es crucial enfatizar que, hasta la fecha, no existe evidencia científica concluyente en seres humanos que demuestre que el consumo de la fruta, el té de sus hojas o cualquier extracto pueda curar el cáncer. La comunidad médica es tajante al afirmar que no debe sustituirse un tratamiento oncológico convencional por el consumo de guanábana.

Precisamente por estos compuestos activos, su consumo requiere ciertas precauciones.

Además de la toxicidad de las semillas, el consumo excesivo o prolongado de té de hojas de guanábana podría tener efectos negativos debido a la presencia de *annonacina*, una neurotoxina que en algunos estudios se ha relacionado con un mayor riesgo de enfermedades neurodegenerativas. Por ello, no se recomienda su consumo durante el embarazo o la lactancia.

Tampoco es aconsejable para personas con presión arterial baja (hipotensión), ya que puede disminuirla aún más, ni para quienes toman medicamentos para la diabetes, pues podría potenciar su efecto y causar una peligrosa bajada de azúcar (hipoglucemia).

Para terminar con una nota poética, en la época prehispánica de México, la guanábana era conocida en náhuatl como *ilamatzapotl*, que se traduce como "zapote de viejas".

Lejos de ser un nombre despectivo, era una forma poética de hacer referencia a la textura increíblemente suave y blanda de su pulpa, similar a la piel de una persona mayor. Un nombre que, sin duda, refleja la estrecha y respetuosa relación que las culturas originarias tenían con los frutos de su tierra.



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

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

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

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



Por: Judith Lauzurica.

El viceministro Carlos R. Fernández de Cossío dice que Cuba no es un Estado fallido y que son otros quienes condenan al pueblo cubano. Cuba se convirtió desde el principio en la finca privada de un tirano: sin elecciones libres, sin pluripartidismo, sin separación de poderes y sin derecho a disenter.

Eso tiene un nombre: tiranía totalitaria. Durante décadas, le arrebataron al pueblo cubano la libertad de elegir, de opinar y de prosperar.

Y ahora pretenden culpar a terceros por la miseria y el éxodo. Así que no, no es un "Estado fallido". Es un régimen autoritario y totalitario atrapado en una crisis económica y estructural sin precedentes. Y no fueron terceros quienes condenaron al pueblo cubano. Eso ha sido obra

de ustedes.

Aparece en redes un mensaje de Raúl Castro por el 8 de marzo que dice: "En su día internacional, felicitamos a nuestras ejemplares mujeres, en quienes reconocemos su entrega, participación y aporte permanente a la obra revolucionaria. Por todo lo que han hecho y harán, un abrazo y un beso." Ay, por favor... La RAE va a tener que inventar nuevas palabras para definir a estos miserables. Es una burla en toda la cara de la mujer cubana que sufre, de las que están presas injustamente, de las madres que lloran por sus hijos, de las que pasan la noche en vela pensando en cómo sobrevivir al día siguiente. ¿Un abrazo y un beso? Mejor ni digo lo que puede hacer con ese abrazo y ese beso.

Díaz-Canel dice que seguimos siendo de "patria o muerte". En algo tiene razón: muerte. Eso es lo que ha sobrado desde que el psicópata narcisista de Castro se robó la isla e impuso su doctrina perversa: o estás conmigo, o preso, o muerto. ¿Patria? No tenemos. No existe patria sin libertad.

En 2015, Rusia aprobó un crédito de 1.200 millones de euros para construir nuevas termoeléctricas en Cuba. Solo había que adelantar el 10%, y qué pasó? Lo de siempre: no lo pagaron.

Para qué iban a invertir en algo que beneficiara al pueblo, si el pueblo jamás ha sido una prioridad? Esas termoeléctricas habrían evitado parte del desastre que vivimos hoy. Y ahora sale Matronuel Marrero, reunido con el ministro de Energía y Minas para "ayudar a solucionar" lo de la caída del SEN. La mayor ayuda para Cuba sería que todos ustedes se desaparecieran de una vez y para siempre.

"Lo penoso no es la pobreza; lo penoso e inútil es la sumisión voluntaria a un estado continuo y creciente de miseria y oprobio." José Martí. Es extremadamente penoso, indignante e ignominioso que, en pleno siglo XXI, millones de personas vivan sin acceso a servicios básicos como la electricidad, el agua y el gas para cocinar, a pesar de haber trabajado toda su vida o de trabajar actualmente. Simplemente, no tienen derecho a vivir con dignidad como seres humanos. Todo esto se debe a unos criminales cuya maldad y ambición exceden todos los límites.

QUE "PROTÉGE" A LA DICTADURA CUBANA?

Andres Garcia

La dictadura cubana lleva 67 años en el poder, el "ejército rebelde" jamás triunfo, el presidente David Eisenhower de EE.UU cortó todos los suministros al ejército constitucional y le ordenó a Batista salir de Cuba en 1958, silenciaron al general Cantillo e ignoraron que ya había un presidente electo, Andres Rivero Agüero, Washington prefirió a Castro. Apenas par de años después otro presidente de USA, J.F.Kennedy traicionó a Cuba y envió a un desastre épico y garantizado a la Brigada 2506, ignorando todos los informes de la inteligencia que decían que desembarcar por Bahía de Cochinos era el peor lugar, el plan original era desembarcar por Trinidad, Las Villas, por sus cercanías al Escambray. El plan se desechó y la Brigada partió, los aviones prometedos para dar cobertura jamás volaron,

los quince mil marines a solo millas de las costas jamás desembarcaron.

La Brigada 2506 pese a todo cumplió su objetivo y mantuvo una "Cabeza de Playa" en espera de un gobierno provisional que tampoco nunca llegó... el resto ya es historia.

Desde Kennedy a la fecha, no a pasado un solo presidente por la Casa Blanca que no repita la misma frase, "El año que viene en la Habana en una Cuba libre". El pueblo en la isla esta robotizado y con severo daño antropológico producto de casi 70 años de dictadura y represión.

El exilio está cansado, envejecido y escéptico. Es cierto que hay una generación de relevo, que tenemos más de mil presos políticos y voces aisladas de protesta que se levantan a diario en la isla. Aún quedan muchos con bríos para la lucha ideológica, hay nuevas propuestas, pero desdichadamente todo se basa en la ayuda de una potencia extranjera, lo mismo que la UE retire los subsidios o que Washington le de otra "vuelta a la tuerca".

Ahora se "embarga" el petróleo... hay unas "conversaciones" misteriosas de "alto nivel" y parece que luego la hora y otra vez le dan respiración boca a boca a la dictadura enviando petróleo a Cuba desde Estados Unidos en los famosos iso tanques. El dinero de las transacciones directo a FINCI-MEX, el banco privado de GAESA, y el "buchito" de petróleo ya podemos imaginar a donde va a parar. La dictadura se atrinchera e intenta sobrevivir una vez más y ganar tiempo, total lo mismo les da esperar a Noviembre del 2026 o al 7 de Noviembre del año 2028 a ver si gana un demócrata o un republicano que prometa "Nos vemos el próximo año en la Habana...".

Trump y Marcos Rubio tendrán buenas intenciones, nadie lo duda, pero si el pueblo cubano no se decide a tomar las riendas de su destino por sus propias manos y dejar de esperar a que otros le hagan el trabajo, el futuro es muy incierto y triste...

#LibertadParaLosPresosPolíticos

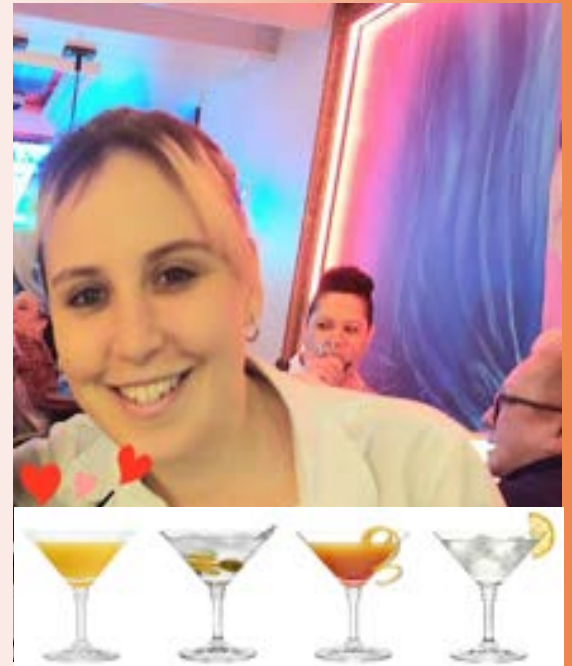
↑

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





**SERVICIO DE
BARTENDER
PARA TODA
OCASION**





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

OFFICE HOURS

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

**FREE PARKING
LOT AVAILABLE**

4801 Broadway,
Union City, NJ 07087

(201) 751-5000

(201) 751-5010

info@totalcare-pt.com

totalcare-pt.com



TOTAL CARE
PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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



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



**TOTAL CARE PHYSICAL
THERAPY & SPORTS
MEDICINE**

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



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

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

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

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

**MOST INSURANCE
PLANS ACCEPTED**

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

HABLAMOS ESPAÑOL

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





LOS LECTORES NOS ESCRIBEN

PUEDES ENVIAR TU CORRESPONDENCIA A:
communications@dimensionnewspaper.com

Marzo, 1, 2026

Señor Director:
Editores de "Dimension Digital".

Me dirijo a usted con profunda preocupación para denunciar la grave situación que enfrentan los monjes budistas en el Tíbet.

Diversos testimonios e informes de organizaciones de derechos humanos señalan que muchos de ellos sufren restricciones a su libertad religiosa, vigilancia constante y, en algunos casos, detenciones arbitrarias simplemente por practicar y enseñar su fe.

Los monasterios, que durante siglos han sido centros de espiritualidad, educación y cultura, se han visto sometidos a controles estrictos que limitan su funcionamiento. Los monjes, cuyo propósito es promover la paz, la compasión y la reflexión espiritual, no deberían ser objeto de persecución ni de presiones políticas.

Es preocupante que una tradición tan antigua y valiosa esté siendo amenazada. La libertad de religión y de pensamiento es un derecho fundamental reconocido internacionalmente, y su vulneración afecta no solo a los monjes budistas, sino también al patrimonio cultural y espiritual de toda la humanidad.

Por ello, considero necesario que la comunidad internacional, los gobiernos y las organizaciones defensoras de los derechos humanos mantengan su atención sobre lo que ocurre en el Tíbet y promuevan el respeto a la dignidad y a las libertades básicas de sus habitantes.

Confío en que, al publicar esta carta, su revista contribuya a sensibilizar a la opinión pública sobre esta situación y a fomentar un diálogo basado en el respeto a los derechos humanos y a la diversidad cultural.

Atentamente

Ivan Ferraro

Parque Avellaneda, Buenos Aires



La Sombra en Mí

Autor: Andres Garcia

El miedo es una sombra que me sigue,
como un perro fiel que nunca se extravía.
No emite sonidos, pero taladra mi pecho
con una intensidad que se convierte
en aliento helado que me persigue.

Es el crujir de pasos lentos en la escalera
cuando la noche espesa su condena,
Es esa voz que en la memoria te repite
cuando menos lo esperas
que el dolor te acecha.

Se viste con el traje del mañana,
tejido con tela de espinas y hielo,
empaña con su escarcha la ventana
y borra el horizonte de mi vista.

Es el temor a esa palabra que
quedó escondida,
al puente que por miedo no he cruzado
y a la batalla que no he dado en la vida.

Es como un viejo faro guía
de mirada torva,
que en su crudeza, a veces, me presenta
el único camino

Es como un haz de luces y diminutos enojos
que pueden hacer vacilante el paso firme.

Y aunque la sombra siempre me acompaña,
aprendo a caminar con su presencia,
a convertir su niebla en destellos
que logran empujar mi existencia.

No es un verdugo esa sombra, es mas bien
un cruel centinela.

No es mi cadena ni mi condena,
es mi desconfianza.

Y aunque a veces me rompe, me destroza y me desvela,
es el precio, tal vez, de mi esperanza.

**FREEDOM FOR TIBET
NOW !**



VISITA NUESTRA PAGINA EN FACEBOOK "DIMENSION DIGITAL"



HUMORISMO

Por: Francisco Bernal

Cuál es el colmo de un calvo?

Tener ideas descabelladas.

JAJAJAJA

No es que sea feo, es que tengo la cara en modo avión.

JAJAJAJA

La hija de una letra "Z" y una letra "A" nació... y la llamaron ZARA.

JAJAJAJA

Mi abuela se compró un andador para la ducha. Ahora puede ducharse andando.

JAJAJAJA

Era un hombre tan, pero tan bajito, que para montar en ascensor tenía que pedir cita previa.

JAJAJAJA

Hoy he visto a un hombre con un parche en el ojo izquierdo, un garfio en la mano derecha y una pata de palo. Me he acercado y le he dicho: "Oiga, ¿usted es pirata?". Y me ha contestado: "¡No, soy un desgraciado! Me dejaron los Reyes Magos".

JAJAJAJA

El médico le dice al paciente: "No le puedo dar un diagnóstico, es una enfermedad muy rara".

El paciente contesta: "Entonces, ¿quiere que venga otro día, cuando sea más común?"

JAJAJAJA

Ayer intenté pescar un poco de nie-

bla... pero la red se me empañó.

JAJAJAJA

Me he comprado un libro sobre cómo dejar de ser un robot. No he podido terminarlo, me quedé sin pilas.

JAJAJAJA

Qué le dice una uva verde a una uva morada?

Respira, ¡respira!

JAJAJAJA

Por qué las gallinas ponen huevos? Porque si los tirasen, se romperían.

JAJAJAJA

Ayer fui a un restaurante especializado en comida invisible. El menú estaba muy bien, pero no vi nada que me gustara.

JAJAJAJA

Ayer soñé que era una silla. Cuando me desperté, tenía las piernas muy cansadas de todo el mundo sentándose en mí.

JAJAJAJA

Qué hace un perro con un taladro? Taladrando.

JAJAJAJA

Qué le dice un pollito a su mamá? "Mira, mamá, un huevo... ¡Ah, no, que es mi hermano!".

JAJAJAJA

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de *Union City*

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



LA ACADEMIA SARA M. GILMORE HA SIDO NOMBRADA UNA DE LAS MEJORES ESCUELAS PÚBLICAS DE NEW JERSEY

La Academia Sara M. Gilmore acaba de ser nombrada la novena mejor escuela primaria pública de el estado y la decimocuarta mejor escuela intermedia pública en el 2025, según la revista *U.S. News & World Report*.

Según el estudio de la revista, la academia tiene el segundo mejor nivel de comprensión de lectura entre las escuelas intermedia públicas de New Jersey y el noveno mejor nivel de comprensión de lectura para las escuelas primarias. También fue clasificada como la vigésima mejor escuela primaria en cuanto a rendimiento en matemáticas. En general, la revista afirmó que los logros de la escuela Sara M. Gilmore están "muy por encima de las expectativas"

"En nombre de todo el distrito escolar, quiero felicitar a los estudiantes, educadores y padres/tutores que han hecho esto posible gracias a su arduo trabajo y dedicación" dijo la Señora Silvia Abbato, Superintendente de las escuelas.

El reconocimiento de la revista se suma a la larga lista de los premios que ha obtenido la escuela, que incluyen el premio NCLB Blue Ribbon Award, el premio Nacional ESEA Escuela del Distrito Escolar 2020, el premio Escuela Estrella de New Jersey, el premio Escuela Modelo para las Artes y el premio "El arte crea estudiantes excelentes" Entrada a eventos creativos.

Síguenos en:

Facebook: Union City Schools **Twitter:** @schools_uc **Instagram:** Union City Schools

LA JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

| | | | | | | | |
|---|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|---|---------------------------|---------------------------------|
| Ydalia M. Genao, <i>Presidente</i> | Maria Hurtado, <i>Miembro</i> | Kennedy Ng, <i>Miembro</i> | Superintendente de Escuelas | Asistente Superintendentes | Secretario de la Junta/ Director de Facilidades | Administrador de Negocios | Asistente de la Superintendente |
| Carlos H. Vallejo, <i>Vice-Presidente</i> | Joseph Isola, <i>Miembro</i> | Alejandro Velazquez, <i>Miembro</i> | Silvia Abbato | John Bennetti | Justin Mercado | Anthony Dragona | Diane Capizzi |
| | Alicia Morejon, <i>Miembro</i> | | | Geraldine Perez | | | |

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

Union City Public Schools

BUILDING COMMUNITY AND PROVIDING OPPORTUNITY FOR THE CHILDREN OF UNION CITY



SARA M. GILMORE ACADEMY RECEIVES NATIONAL RECOGNITION AS ONE OF NEW JERSEY'S BEST PUBLIC SCHOOLS

The Board of Education is proud to announce that Sara M. Gilmore Academy has been named one of the best public schools in New Jersey for 2025 by *U.S. News & World Report* magazine.

In the magazine's annual rankings of public schools, Gilmore Academy was named the 9th best public elementary school and the 14th best middle school in New Jersey. The magazine said the Academy had the 2nd highest public middle school reading proficiency in the state and the 9th best reading proficiency for elementary schools.

Gilmore Academy has also earned numerous other national and state awards, including a NCLB Blue Ribbon School Award and a New Jersey STAR School designation, among others.

"This national recognition reflects all of the hard work put in by students, parents/guardians, teachers and administrators," says Superintendent of Schools Silvia Abbato, "on behalf of the entire school district, congratulations on a job well done."

Follow Us:

Facebook: Union City Schools **Twitter:** @schools_uc **Instagram:** Union City Schools

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

| | | | | | | | |
|--|--------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---|------------------------|---------------------------------|
| Ydalia M. Genao, <i>President</i> | Maria Hurtado, <i>Trustee</i> | Kennedy Ng, <i>Trustee</i> | Superintendent of Schools | Assistant Superintendents | Board Secretary/ Director of Facilities | Business Administrator | Assistant to the Superintendent |
| Carlos H. Vallejo, <i>Vice-President</i> | Joseph Isola, <i>Trustee</i> | Alejandro Velazquez, <i>Trustee</i> | Silvia Abbato | John Bennetti | Justin Mercado | Anthony Dragona | Diane Capizzi |
| | Alicia Morejon, <i>Trustee</i> | | | Geraldine Perez | | | |



 **(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**





QUE DEBEMOS TENER EN CUENTA PARA COMPRAR UN PERRO EN UNA TIENDA DE MASCOTAS

Comprar un perro en una tienda de mascotas puede parecer la opción más rápida y sencilla, pero es una decisión que conlleva una gran responsabilidad y requiere una reflexión profunda. Antes de dejarte llevar por la emoción, es fundamental que tengas en cuenta una serie de consideraciones para asegurarte de que tu futuro compañero llegue a casa sano y de que estás tomando una decisión ética y responsable.

El Primer Gran Obstáculo:

El Origen del Perro

La principal preocupación al comprar en una tienda de mascotas es la procedencia desconocida de los animales. Muchas de estas tiendas, sin que el comprador lo sepa, suelen adquirir sus cachorros de lo que se conocen como "fábricas de cachorros".

Estos son criaderos masivos que priorizan la cantidad y el beneficio económico sobre el bienestar animal. Las condiciones suelen ser insalubres, con una socialización nula y cuidados veterinarios deficientes.

Como resultado, un perro proveniente de estos lugares puede llegar a casa con problemas de salud hereditarios, enfermedades infecciosas o problemas de comportamiento derivados de su mala crianza. Lo que pagas en la tienda puede ser solo el principio, ya que los gastos veterinarios inesperados pueden ser muy elevados.

Evaluación de la Tienda y el Personal:

Tu Primera Línea de Defensa. Si aun así decides explorar esta opción, debes actuar como un investigador. La transparencia de la tienda es clave.

Observa las instalaciones: Fíjate en la limpieza general del local y, sobre todo, de las jaulas y recintos. Estos deben estar impecables, con ropa de cama fresca y sin restos de comida acumulada. Una tienda de calidad estará bien iluminada y será ordenada.

Evalúa a los animales: Un perro sano se mostrará alerta, curioso y activo. Debe tener los ojos y la nariz limpios, sin secreciones, y un pelaje brillante. Desconfía de cualquier animal que parezca letárgico, triste o que presente signos de enfermedad.

Habla con el personal: El equipo de una tienda responsable debe tener un conocimiento sólido sobre los animales que venden. Haz todas las preguntas necesarias:

Cuál es el origen exacto de este cachorro?. Pide información concreta sobre el criadero de procedencia.

Puedo visitar las instalaciones del criadero para conocer a los padres?.

Si la respuesta es no, es una gran señal de alerta.

Con qué frecuencia reciben atención veterinaria? Solicita ver los registros médicos.

Cómo es el proceso de socialización de los cachorros?

Si el personal se muestra evasivo, no sabe responder o presiona para una venta rápida, lo mejor es buscar otro lugar.

La Documentación:

Tu Garantía de Transparencia.

Nunca, bajo ninguna circunstancia, completes la compra sin la documentación adecuada. Esta es tu única garantía de que el perro ha recibido los cuidados básicos. Exige y revisa:

Cartilla sanitaria o pasaporte veterinario:

Debe estar oficialmente cumplimentada por un veterinario colegiado, con el registro de las vacunas y desparasitaciones acordes a la edad del cachorro.

Microchip: Asegúrate de que el perro tenga el microchip implantado y que te proporcionen la documentación para poder registrar el cambio de titularidad a tu nombre.

Contrato de Compraventa:

Este documento es esencial. Debe detallar las condiciones de la venta e incluir garantías de salud claras.

Por ejemplo, debe especificar qué sucede si en los primeros días el veterinario descubre una enfermedad o problema genético (devolución del dinero o cambio del animal).

Pruebas Genéticas de los Padres:

Para razas con predisposición a

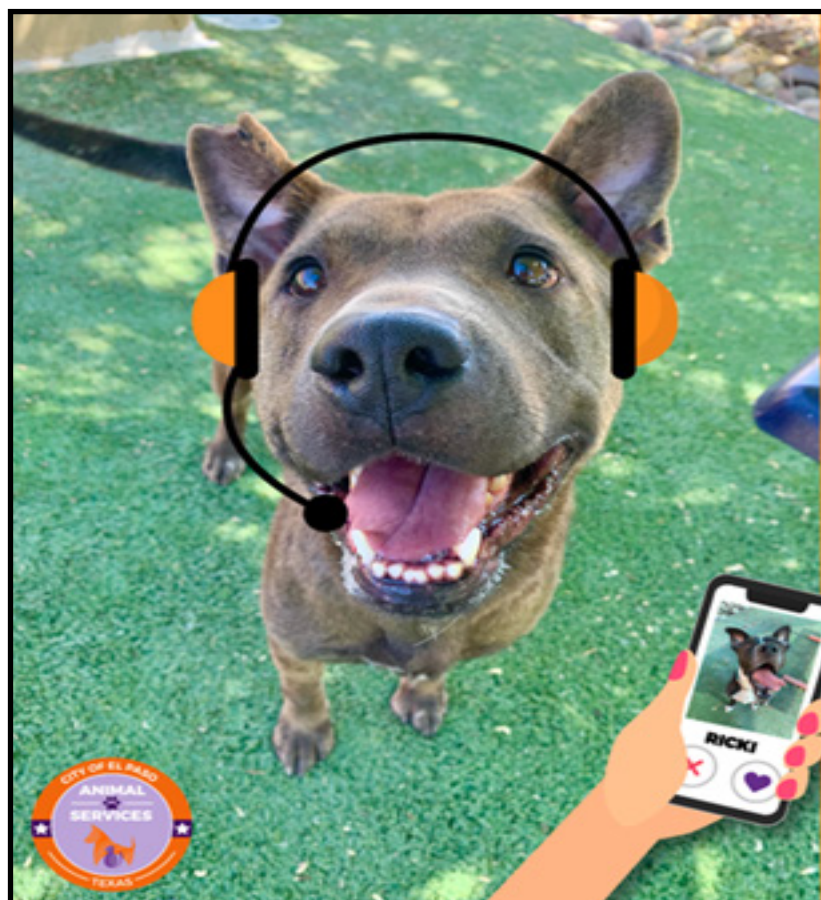
ciertas enfermedades (como displasia de cadera), un criador ético (y por tanto, una tienda que trabaje con ellos) proporcionará copias de las pruebas genéticas que acrediten que los padres están libres de esas enfermedades hereditarias.

Reflexiones Finales y Alternativas Responsables.

Antes de dar el paso, pregúntate si realmente has considerado todas las opciones.

La alternativa de la adopción: Cada año, miles de perros de todas las edades y razas (incluyendo cachorros) esperan un hogar en protectoras y refugios. Adoptar es un acto de responsabilidad y empatía. Además, suele ser más económico y, a menudo, los animales ya están vacunados, esterilizados y evaluados por el equipo del refugio, que puede orientarte sobre su carácter para encontrar el perro ideal para ti.

Comprar un perro en una tienda de mascotas implica navegar por un camino lleno de incógnitas. La falta de transparencia sobre su origen es el mayor riesgo para su salud y bienestar. Si a pesar de todo decides seguir este camino, exige ver el entorno del criadero, revisa toda la documentación como un detective y no te fíes de las apariencias. Sin embargo, te invito a considerar seriamente la opción de la adopción o la búsqueda de un criador ético y transparente, pues son caminos que ofrecen muchas más garantías de que tu nuevo mejor amigo tendrá un comienzo saludable y feliz.



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





BREVE ORIGEN DEL BURKA

El origen del burka no tiene una sola fuente, sino que es una combinación de tradiciones antiguas y una historia política muy reciente. La prenda que hoy conocemos como un símbolo de opresión en Afganistán tiene sus raíces en la protección contra el desierto y, curiosamente, en la moda de la realeza.

Los primeros antecedentes de cubrirse el rostro se remontan a civilizaciones antiguas como la asiria (siglo XIII a.C.) y la persa (siglo VI a.C.), mucho antes de la existencia del Islam. En aquel entonces, en las hostiles regiones desérticas, tanto hombres como mujeres usaban velos para protegerse del sol, el viento y las tormentas de arena. También se cree que esta práctica servía para proteger a las mujeres de ser rapta-

das en conflictos tribales, al hacerlas menos distinguibles a simple vista.

Sin embargo, el burka tal como lo conoces hoy, esa prenda azul que cubre todo el cuerpo y tiene una malla en los ojos, tiene un origen mucho más concreto y relativamente reciente. Apareció en Afganistán a principios del siglo XX por orden del emir Habibullah (que gobernó entre 1901 y 1919). Lo impuso inicialmente a las mujeres de su harén para ocultarlas de las miradas de otros hombres. Pero estos primeros burkas no eran las prendas austeras que se ven hoy. Eran lujosos, confeccionados con seda y bordados con hilos de oro, convirtiéndose en un símbolo de prestigio y estatus.

Las mujeres de clase alta comenzaron a usarlo por imitación de la realeza, y para la década de 1950, su uso se había generalizado entre la población urbana.

El significado del burka dio un vuelco radical en la década de 1990. Bajo el régimen de los talibanes (1996-2001), lo que antes era una prenda de estatus se convirtió en una obligación impuesta por la fuerza a todas las mujeres. Lejos de ser una elección, pasó a ser un ins-

trumento de control basado en una interpretación extrema de la ley islámica. Su diseño, con la malla a la altura de los ojos, no solo oculta, sino que limita severamente la visión y la movilidad de quien lo porta, reforzando su dependencia y aislamiento.

Es importante entender que el Corán no menciona específicamente el burka ni exige que las mujeres se cubran el rostro. El texto sagrado enfatiza la modestia en el vestir para ambos sexos, pero la interpretación de esa modestia varía enormemente. De hecho, el burka es la menos común de las prendas islámicas y su origen está más ligado a tradiciones culturales y beduinas que a un mandato religioso univer-

sal. Para ponerlo en contexto, el hiyab cubre el cabello pero deja la cara al descubierto, el niqab cubre la cara dejando una abertura para los ojos, y el chador cubre todo el cuerpo pero deja el rostro descubierto. El burka es el que cubre absolutamente todo, incluso los ojos, con una malla.

En resumen, el burka tiene raíces antiguas en costumbres preislámicas de protección, pero su forma actual y su uso generalizado son un fenómeno más reciente. Comenzó como un símbolo de estatus de la élite afgana en el siglo XX y fue transformado por el régimen talibán en un instrumento de control y opresión, que es el significado que prevalece en la actualidad.

H&M English Academy
Your Future. Our Commitment!

APRENDA INGLÉS
CON LOS MEJORES PROFESORES

HORARIOS DE CLASE:

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

RESULTADOS 100% GARANTIZADOS

CLASES DESDE \$150 AL MES

INSCRIPCIÓN \$0*

*Inscripción gratuita por tiempo limitado consulte con un asesor.

CLASE DE PRUEBA GRATUITA

GRADÚATE DE BACHILLER (G.E.D)

Llámanos para más información:
 +1 (551) 202-3613 +1 (201) 496-8124

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

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

Wholesale Prices For the General Public

Highly Rated by The Jewelers Board of Trade

qgold.com

VISITA NUESTRA PAGINA EN FACEBOOK "DIMENSION DIGITAL"

CHARLES
MAGO ILUSIONISTA

Fiestas y Eventos
908-374-4716
www.PAYASOCHARLES.com

PAYASO CHARLES
EL AMIGO DE LOS NIÑOS
The Magic Clown Show

Payaso Charles es un mago profesional con mas de 40 años de experiencia artística internacional, su espectáculo cómico 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 Español

414 Bergenline Ave
Union City NJ 07087
rohaidy@yohoo.com
908 725-9214

MEDICARE PLANS

United Healthcare Aetna
Clover Horizon

Hibachi VS Teriyaki

Tanto Hibachi como Teriyaki son términos que escuchamos muy a menudo en los restaurantes, pero se refieren a conceptos fundamentalmente diferentes: uno es un método o experiencia de cocción, y el otro es una técnica de sazón y una salsa.

HIBACHI:

Característica Hibachi: Es un tipo de parrilla o un estilo de cocina en plancha (especialmente en EE.UU.)

Origen del nombre: “Hibachi” significa literalmente “cuenco de fuego” en japonés.

Método de cocción: Cocción directa sobre carbón (tradicional) o en una plancha de hierro (teppanyaki) a muy alta temperatura.

Sabor principal: Ahumado, salado y profundo, resaltando el sabor natural del ingrediente con un toque de carbón o plancha. Se usa ajo, jengibre y salsa de soja con moderación.

Ingrediente estrella: La salsa de soja se usa como condimento final.

La mantequilla y el aceite de sésamo son comunes.

TERIYAKI

Es una técnica culinaria y una salsa agri dulce.

“Teri” significa “brillo” o “lustre” y “Yaki” significa “asar a la parrilla”.

La comida se marina o se pincela con la salsa mientras se asa a la parrilla, se saltea o se hornea para crear un glaseado caramelizado.

Su sabor principal: Dulce y salado (umami). El sabor dominante es el de su salsa característica, que es un glaseado rico y brillante.

Ingrediente Estrella: La salsa teriyaki, hecha a base de salsa de soja, mirin (vino de arroz dulce) y azúcar.

Hibachi: Más que una Comida, un Espectáculo

Cuando piensas en Hibachi, probablemente te imaginas un chef en un restaurante haciendo malabarismos con los utensilios, creando una “montaña de cebolla” que echa humo y lanzando trozos de camarón a la boca de los comensales. Sin embargo, ¡hay un pequeño secreto!

El “Hibachi” americano vs. el tradicional japonés: Lo que conocemos en Occidente como “Hibachi” es, técnicamente, Teppanyaki. El Teppanyaki utiliza una gran plancha de metal pla-

na (teppan) para cocinar.

El verdadero Hibachi japonés es un pequeño grill portátil de carbón, más íntimo y sencillo.

Sabores limpios y potentes:

La cocina Hibachi se basa en cocinar los ingredientes (carne, pescado, verduras) a fuego muy alto para sellarlos y que queden jugosos por dentro. El sabor es limpio, ligeramente ahumado y realzado con ingredientes como el ajo, el jengibre y el aceite de sésamo. No se trata de bañar la comida en salsa, sino de dejar que su sabor brille con un toque de la plancha.

Teriyaki: El Brillómetro de la Cocina Japonesa

El Teriyaki es mucho más sencillo de definir, pero no por ello menos delicioso. Todo gira en torno a su famosa salsa.

La magia de la salsa: La salsa Teriyaki es una combinación perfecta de salsa de soja, mirin (un vino de arroz dulce) y azúcar (o a veces miel). Esta mezcla, al cocinarse, se espesa y se vuelve brillante, creando ese aspecto laqueado tan característico.

Técnica versátil: El Teriyaki se puede usar de varias formas: como marinado para ablandar e infusionar la carne, o como glaseado que se añade al final de la cocción para que se carame-



lice. Originalmente se usaba para pescados, pero hoy en día es famoso con pollo, ternera, salmón e incluso tofu.

Cuál Elegir?

La decisión es fácil si sabes lo que buscas:

Elige Hibachi si quieres una experiencia divertida y social. Es perfecto para celebraciones, cenas en grupo o simplemente para disfrutar de un espectáculo culinario mientras comes carnes y verduras con un delicioso sabor ahumado y a la plancha.

Elige Teriyaki si lo que te apetece es un plato confortable y lleno de sabor. Si eres fan de las salsas agri dulces y esa textura brillante y caramelizada que baña la comida, el Teriyaki es tu opción ideal.

Y lo mejor de todo es que no tienes por qué elegir uno solo. Es muy común encontrar en los restaurantes platos como “Pollo Hibachi con salsa Teriyaki”, que combinan lo mejor de ambos mundos: el increíble sabor de la plancha con el delicioso glaseado dulce.

CARMONA
REALTY GROUP LLC

Antonio Gutierrez
305.215-4501
tonyghomes@aol.com

www.tonygutierrez.com

JenyF@shion

787-529-3245

LLAME PARA UNA CITA

Especialidad en Maquillaje, Peinados y Extensiones

SATISFACCION GARANTIZADA

QUE HACER SI SE TE ACERCA UN TIBURON EN LA PLAYA

Si te encuentras en la situación de que un tiburón se acerca a ti en la playa (ya sea estando en el agua o en la orilla), lo más importante es mantener la calma y seguir una serie de pasos para no provocar una reacción negativa en el animal. Aquí tienes una guía clara de qué hacer:

1. Mantén la calma

No entres en pánico: Los tiburones pueden detectar los latidos erráticos del corazón y los movimientos bruscos de una presa asustada.

Evalúa la situación: Observa la dirección del tiburón y su comportamiento. La mayoría de las veces, los tiburones solo están de paso o son curiosos.

2. En el agua (si estás nadando o buceando)

No le des la espalda: Mantén siempre el contacto visual. Los tiburones suelen atacar por sorpresa, por lo que si los miras, saben que los has visto y es menos probable que ataquen.

Muévete lentamente: Aléjate con mo-



vimientos suaves y fluidos hacia la orilla o hacia una embarcación.

Evita salpicar o hacer movimientos bruscos.

Mantente erguido en el agua: Si el agua es lo suficientemente profunda, intenta mantenerte en posición vertical (como flotando de pie) en lugar de horizontal. Esto te hace parecer más grande y menos parecido a una foca o pez, que son sus presas habituales.

No te interpongas: Si el tiburón está nadando entre tú y la orilla, no intentes cruzarte en su camino. Espera a

que siga su trayectoria y luego aléjate. Usa un objeto como defensa: Si tienes una cámara, un tablero de surf, un palo o cualquier objeto, úsalo para mantenerlo alejado. Coloca el objeto entre tú y el tiburón. Si ataca, úsalo para golpearlo (especialmente en los ojos, branquias o hocico, que son sus zonas sensibles).

3. Si el tiburón se muestra agresivo o se acerca demasiado.

La "maniobra de la campana": Si no tienes un objeto, algunos expertos recomiendan juntar las manos por encima de la cabeza y luego

bajarlas bruscamente hacia el agua para crear una burbuja de aire y ruido que podría asustarlo.

Golpea si es necesario: Si el ataque es inminente, golpea con fuerza y de forma repetida en la cara, especialmente en los ojos y branquias. No te rindas.

4. Al salir del agua

Sal rápidamente pero con cuidado:

Una vez que estés cerca de la orilla, sal del agua sin volver la espalda al mar.

Avisa a los demás: Informa inmediatamente a los guardavidas (socorristas) y a las personas que estén en la playa. Ellos se encargarán de desalojar el agua y activar los protocolos de seguridad.

5. Qué hacer si ves uno desde la playa?

No te acerques al agua: Obviamente, no entres a nadar.

Avisa a los salvavidas: Son los profesionales que decidirán si es seguro bañarse o si hay que izar la bandera roja (prohibido el baño).

THE MICTLAN

THE MICTLAN
AUTHENTIC MEXICAN CUISINE

ORDER FREE PICK UP & DELIVERY THROUGH OUR WEBSITE

WWW.THEMICTLAN.COM

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

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
PASEOS POR SU PAIS AL
CICLISMO A LOS 8 AÑOS Y
CON ARDIDA TENACIDAD
ENTRE PREMIOS RELEVANTES
LOGRO ALCANZAR ESTAR
EN EL LIBRO DE RECORDS
GUINNESS. SE DESTACA
TAMBIEN POR CARRAS
HUMANITARIAS.
DIRECTOR PUBLICITARIO
Y DE SU BICICLETA.



EL ORIGEN DEL PRIMER SEMÁFORO

El origen del primer semáforo se remonta al Londres de 1868, pero el dispositivo que conocemos hoy es el resultado de varias innovaciones clave a principios del siglo XX. Aquí te explico su evolución en detalle.

El Primer Semáforo: Un Invento Británico a Gas (1868)

El primer semáforo de la histo-

ria era muy diferente a los actuales.

Fue instalado en Londres, específicamente frente a las Casas del Parlamento, el 10 de diciembre de 1868 .

Creador: Fue diseñado por el ingeniero ferroviario John Peake Knight, quien se basó en las señales utilizadas en los ferrocarriles de la época .

Funcionamiento: El dispositivo era manual y constaba de dos brazos móviles. Durante el día, los brazos se levantaban o bajaban para indicar "parar" o "seguir".

Por la noche, se utilizaban lámparas de gas de color rojo y verde para que la señal fuera visible en la oscuridad .

Final Trágico: Su funcionamiento fue efímero. Menos de un mes después de su inauguración, el 2 de enero de 1869, una fuga de gas provocó una explosión que hirió gravemente al policía que lo operaba. Tras este

accidente, la idea se abandonó durante décadas .

La Revolución Eléctrica y la Llegada del Amarillo (1910-1923)

El auge del automóvil a principios del siglo XX creó una nueva necesidad de regular el tráfico, rescatando y mejorando la idea original.

Primer Semáforo Eléctrico (1912-1914):

El oficial de policía de Salt Lake City, Lester Wire, inventó el primer semáforo eléctrico con luces rojas y verdes alrededor de 1912.

Este sistema se instaló oficialmente en Cleveland, Ohio, el 5 de agosto de 1914 . Incluía un zumbador para avisar del cambio de luces .

La Clave: La Luz Intermedia (1920): El siguiente gran avance llegó en 1920 de la mano de William Potts, un oficial de policía de Detroit. Potts introdujo una tercera luz de color ámbar (amarilla) para advertir a los conductores sobre el inminente cambio a rojo, un

concepto que no existía en los primeros modelos y que aumentó drásticamente la seguridad .

La Patente de Garrett Morgan (1923):

Aunque hubo varios inventores, fue Garrett Morgan quien, el 20 de noviembre de 1923, obtuvo la patente en Estados Unidos para un semáforo de tres posiciones. Su diseño incluía un brazo intermedio ("precaución") para despejar las intersecciones antes del alto total, un concepto que General Motors le compró . La contribución de Morgan es especialmente relevante por haber perfeccionado y patentado el sistema de tres señales (incluyendo la fase de precaución/amarillo) que se convertiría en el estándar mundial.

En resumen, aunque el primer semáforo nació en Londres, el concepto moderno de tres luces (rojo, amarillo y verde) es el resultado de un proceso evolutivo en Estados Unidos a principios del siglo XX, con figuras clave como Lester Wire, William Potts y Garrett Morgan.

NITO AUTO REPAIR

We also offer additional services:

- ☑ SMART DIAGNOSTIC
- ☑ MUFFLER AND EXHAUST REPAIR
- ☑ REMOTE START INSTALLATIONS
- ☑ TOUCH SCREEN RADIO AND REVERSE CAMERA INSTALLATION
- ☑ TIRE SALE NEW AND USED
- ☑ MANUAL TRANSMISSIONS SERVICES
- ☑ PREVENTIVE MAINTENANCE
- ☑ DIFFERENTIAL SERVICES AND REPAIR (TRUCKS AND CARS)
- ☑ TPMS SENSOR INSTALLATION AND PROGRAMMING
- ☑ WINDSHIELD REPLACEMENT

Logos for Mazda, Dodge, Honda, Audi, Chevrolet, Hyundai, Jeep, Ford, Toyota, GMC, and Mercedes-Benz.

www.nitoauto.com

NITO AUTO REPAIR

OUR SERVICES:

- ☑ GENERAL MECHANIC
- ☑ BRAKES SERVICES
- ☑ OIL CHANGE
- ☑ TIRE SERVICES
- ☑ WHEEL BALANCE
- ☑ BATTERY TESTING

REPAIR YOUR CAR

Apply Now

American First Finance

ALL CREDIT WELCOME

Financing available

hablamos español

608 54th ST West New York, NJ 07093.

@NITOAUTO

CONTACT US:
+1 201 293-2018

Las Escuelas Públicas de *Union City*

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

EL CENTRO DE EDUCACIÓN INFANTIL RECIBE UN PREMIO NACIONAL

La educación infantil se reconoce ampliamente como el pilar fundamental en la formación de un niño. Por eso la Junta de Educación se senorgullese de anunciar que el Centro de Educación Infantil Eugenio Maria de Hostos ha sido galardonado con un prestigioso premio que lo reconoce como una de la mejores escuelas a nivel nacional.

El premio "Blue Ribbon Schools of Excellence 2025-Premio Faro" fue otorgado a nuestro centro por sus "modelos educativos ejemplares" y significa que el centro se encuentra entre 0,1% de las mejores escuelas de todo el país. Un logro realmente extraordinario.

Este premio lo otorga anualmente el programa "Blue Ribbon Schools of Excellence", una organización sin fines de lucro que evalúa el desempeño escolar. Entre los factores utilizados para evaluar la escuela se incluyen la atención y apoyo a los estudiantes, el liderazgo y la vitalidad educativa, organización y cultura escolar, la enseñanza y aprendizaje activos, integración de la tecnología y los estándares y un currículo exigente.

La junta de Educación desea aprovechar esta oportunidad para reconocer el arduo trabajo y la profesionalidad de la directora Adriana Birne y todo su personal, así como lo estudiantes y padres de Centro de Educación Infantil Eugenio Maria de Hostos. Este premio es bien merecido y es un orgullo para todo nuestro Distrito Escolar de Union City.



Síguenos en:



Facebook: Union City Schools



Twitter: @schools_uc



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

CURIOSIDADES DE LAS RUEDAS DE LOS AVIONES

Las ruedas de los aviones son componentes fascinantes y críticos que deben soportar condiciones extremas. Aquí tienes algunas de las curiosidades más sorprendentes sobre ellas:

Diseñadas para Impactos Brutales:

Deben soportar el peso del avión y el impacto del aterrizaje. Los neumáticos están increíblemente inflados, hasta 6 veces más que un neumático de coche (unos 200 psi frente a los 30-35 psi de un coche).

Materiales de alta tecnología:

Para soportar el calor extremo (pueden alcanzar temperaturas muy altas en el aterrizaje), se construyen con múltiples capas de materiales como nailon, kevlar, acero y goma conductora. Esta goma conductora disipa la electricidad estática generada por la fricción para evitar chispas que podrían ser peligrosas.

Uso de nitrógeno: Se inflan con nitrógeno en lugar de aire comprimido. Esto elimina la humedad y el



oxígeno del interior, previniendo la corrosión de las llantas metálicas y reduciendo el riesgo de incendio o explosión por el sobrecalentamiento de los frenos.

Frenos de altas prestaciones:

Los sistemas de frenado han evolucionado muchísimo. Los aviones modernos usan frenos de carbono, mucho más ligeros y con mayor capacidad de absorción de energía que los antiguos de acero. Incorporan sistemas antideslizamiento (anti-skid) controlados por ordenador, que actúan como el ABS de un coche para maximizar la eficacia del frenado sin bloquear las ruedas.

Configuración de ruedas:

El número de ruedas varía según

el peso del avión. Por ejemplo, un Boeing 737 tiene 6, un Airbus A340 puede tener 12, un Boeing 747 tiene 18 y el enorme Airbus A380 cuenta con 22 ruedas para distribuir su peso sobre el asfalto.

Supervivencia extrema:

A pesar del enorme desgaste, un neumático de avión puede soportar alrededor de 500 aterrizajes antes de necesitar ser reemplazado o reencauchado (proceso de ponerle una nueva banda de rodadura).

Además, los aviones están diseñados para poder aterrizar de forma segura incluso si uno de los neumáticos se desinfla, ya que siempre hay ruedas redundantes.

Tapones térmicos de seguridad:

Las llantas de las ruedas tienen unos tapones térmicos (fusible plugs) rellenos de un metal de bajo punto de fusión. Si los frenos se sobrecalientan peligrosamente (por ejemplo, en un rechazo de despegue), estos tapones se funden y desinflan el neumático de forma controlada para evitar una explosión.

Rueda de cola retráctil en el Concorde: El famoso Concorde tenía una pequeña rueda de cola retráctil.

Esta rueda auxiliar se desplegaba durante el despegue para proteger la parte trasera del avión en caso de que rozara contra la pista debido al pronunciado ángulo de despegue característico de las alas delta.

Patines en lugar de ruedas: Aunque la mayoría usa ruedas, existen otras configuraciones. El legendario avión espía U-2 utilizaba ruedas de apoyo ("pogos") en las alas que se desprendían tras el despegue y luego aterrizaba sobre patines de titanio en las puntas de las alas.


Estos avances en materiales y sistemas permiten que las ruedas de los aviones realicen su trabajo de manera segura y eficiente en cada vuelo.



Horario :
 10 AM - 5 PM Lunes
 10 AM - 6 PM Martes
 10 AM - 6 PM Miércoles
 10 AM - 5 PM Jueves
 10 AM - 7 PM Viernes
 10 AM - 5 PM Sábado
Cerrado el Domingo
Disponibilidad del doctor :
 Martes, Miércoles, Viernes y Sabado.



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

Contact us 

info@internationalopticalwny.com
internationalopticalwny.com



International Optical

6219 Bergenline Avenue
West New York, NJ 07093

info@internationalopticalwny.com

Llámenos o envíenos un mensaje de texto:

(201) 430-3735 (Teléfono)

(862) 419-6620 (Mensaje de texto)

Sr. Héctor Rodríguez, Óptico

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



Dra. Jessica Serra, Optometrista

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

