

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

DIMENSION

EDICION DIGITAL - ABRIL 12 - 2025





Idea Original: Andres Garcia

(Advertencia: Este cuento aborda el tema de la mutilación genital femenina con realismo crudo pero desde la resiliencia. Contiene escenas fuertes simbólicas).

1. El Último Verano

Amina tenía 7 años cuando el sol empezó a mentir.

Ese junio, las mujeres de su aldea en el Cuerno de África le regalaron collares de cuentas azules y le dijeron que pronto sería "purificada". Su madre le frotaba las manos con manteca de karité cada noche, murmurando: "Serás valiente, pequeña flor del desierto".

Pero Amina había visto a su hermana mayor cojeando tras pasar tres días en la choza de las iniciaciones. Había escuchado los gritos ahogados tras la cortina de ramas secas.

2. La Ceremonia

El día llegó con cánticos y pétalos de hibisco esparcidos en el suelo. Las ancianas la llevaron al río para "lavar su maldición". El agua helada le hizo temblar.

—¿Duele? —preguntó Amina, viendo el cuchillo curvado que la ngariba calentaba al fuego.

—Solo un poco —mintió la mujer, atando sus tobillos con tiras de cuero—. Después serás completa.

El dolor fue un relámpago blanco que le partió el mundo en dos. Cuando gritó, una mano áspera le tapó la boca. Alguien dijo "sangra

poco, es buena señal" mientras cosían su carne con espinas de acacia.

3. Los Hilos Rotos

Durante la convalecencia, Amina soñó que mariposas de cristal salían de sus heridas. En la fiebre, escuchó a su abuela discutir:

—¡Ya no es necesario! En la ciudad las niñas crecen sin esto —decía la vieja voz.

—Sin esto, ningún hombre la tomará por esposa —rugió su padre.

Una noche, Amina arrancó los puntos con los dientes. La sangre manchó la arena como pétalos de granada.

4. La Fugitiva

Cuando la ONG llegó al pueblo con vacunas y cuadernos, Amina se escondió entre las cajas de medicinas. La enfermera francesa que la encontró lloró al verle las cicatrices.

—¿Adónde quieres ir, pequeña? —preguntó.

—Donde el sol no mienta —respondió Amina, apretando contra el pecho un trozo de espejo roto donde aún se veía entera.

5. Epílogo: La Niña que Tejió su Cuerpo de Nuevo

Años después, Amina Mohamed daría conferencias en Ginebra con vestidos color jacarandá que dejaban ver sus tatuajes de henna en forma de alas.

—Mi cuerpo fue mi primer campo de batalla —decía mientras mostraba fotos de niñas somalíes corriendo libres en escuelas protegidas—. Pero las mariposas siempre encuentran el camino hacia la luz.

Y al decirlo, el sol de la tarde se filtraba entre sus dedos, sin mentiras ya.

FIN

Nota: Este relato está inspirado en testimonios reales pero ficcionado para proteger identidades.



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



BRIAN P. STACK

ALCALDE DE UNION CITY Y SENADOR ESTAL, NJ

*Los
Intereses
del
Pueblo
son lo
Primero..*

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



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

NO PAGADO CON DINERO DE LOS CONTRIBUYENTES.



Junta de Educación de Union City
Matrícula de Educación Prescolar Gratuita

“Programa Prescolar ES GRATIS”

Programas de Educacion Prescolar de Union City

Para nuevos aplicantes que empiezan el año escolar 2024 — 2025

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

El programa es de Lunes a Viernes

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

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

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

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

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

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

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

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

JUNTA DE EDUCACION DE UNION CITY

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

Silvia Abbato, Superintendente de las Escuelas

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

EL CAFÉ Y SU CONSUMO EN EL MUNDO: DATOS, CURIOSIDADES Y TENDENCIAS

El café es una de las bebidas más consumidas y amadas en el planeta, con una rica historia, cultura y economía detrás. Aquí un análisis completo sobre su impacto global:



TOP 10 PAÍSES QUE MÁS CAFÉ CONSUMEN (PER CÁPITA)

- * Finlandia (12 kg por persona/año)
- * Noruega (9.9 kg)
- * Islandia (9 kg)
- * Dinamarca (8.7 kg)
- * Países Bajos (8.4 kg)
- * Suecia (8.2 kg)
- * Suiza (7.9 kg)
- * Bélgica (6.8 kg)
- * Luxemburgo (6.5 kg)
- * Canadá (6.2 kg)

Dato curioso: Los países nórdicos lideran el ranking por su clima frío y cultura "hygge" (bienestar con café).

FORMAS DE PREPARAR CAFÉ EN EL MUNDO

- * Espresso (Italia): Base de la mayoría de las bebidas modernas.
- * Café turco (Turquía/Grecia): Hervido en cezve y servido con posos.
- * Café colado (Colombia/Brasil): Filtrado en tela o papel.
- * Cold Brew (EE.UU./Japón): Infusión en frío por 12-24 horas.
- * Kopi Luwak (Indonesia): El café más caro del mundo, digerido por civetas.

ESTADÍSTICAS GLOBALES CLAVE

Se consumen más de 2,250 millones de tazas diarias.

Brasil es el mayor productor

(30% del café mundial).

El 65% del café se toma en el desayuno.

El mercado del café mueve más de \$100 mil millones al año.

IMPACTO ECONÓMICO Y SOCIAL

* Emplea a más de 125 millones

de personas (cultivo, tostado, comercio).

* **Desafíos:** Cambio climático amenaza cultivos en Etiopía y Centroamérica.

Tendencia: Auge del café sostenible (certificaciones Fair Trade, orgánico).

TENDENCIAS ACTUALES

Cafés especiales (Single Origin, microlotes).

Latte art y mezclas innovadoras (matcha, cúrcuma).

Cápsulas biodegradables (contra la contaminación).

Café en formato ready-to-drink (latas, bebidas frías).

SABÍAS QUE...?

La palabra "café" viene del árabe "qahwa" (vinoso).

Viena tiene la cafetería más antigua del mundo (1683).

El expreso se llama así porque originalmente se servía "al momento".

El café no solo es una bebida, sino un fenómeno cultural, económico y social. Desde los granos arábica de Etiopía hasta las coffee shops de Nueva York, su influencia es universal.

¿QUIÉN DESCUBRIÓ EL CAFÉ?

La historia del café está envuelta en leyendas, pero la más famosa se remonta a Etiopía (siglo IX) y está vinculada a un pastor llamado Kaldi (o Khaldi).

La leyenda de Kaldi y las cabras en-

ergéticas

Según la tradición oral, Kaldi notó que sus cabras, después de comer unos frutos rojos de un arbusto desconocido, se volvían llenas de energía y no podían dormir. Intrigado, llevó los frutos a un monasterio, donde los monjes prepararon una infusión amarga que les ayudó a mantenerse despiertos durante las oraciones nocturnas. Así nació el café como bebida estimulante.

Primeros Registros Históricos

Siglo XV: El café se cultivó y popularizó en Yemen, donde los sufíes lo usaban para sus rituales religiosos.

Siglo XVI: Se abrió la primera cafetería documentada en La Meca (hoy Arabia Saudita), llamada "Kaveh Kanes".

Expansión al mundo: Los mercaderes árabes llevaron el café a Europa (Venecia, 1615) y luego a América en el siglo XVIII.

Árabes o Etiopes?

Aunque la leyenda de Kaldi es etíope, fueron los árabes quienes desarrollaron el cultivo y comercio del café. Por eso, la palabra "café" viene del árabe "qahwa" (que originalmente significaba "vino", por su efecto vigorizante).

Sabías Que...?

El café arábica (la variedad más consumida) debe su nombre a su expansión desde Arabia.

Los monjes etíopes fueron los primeros en tostar y moler los granos, creando una bebida similar al café moderno.

En resumen: El café no fue "descu-

bierto" por una sola persona, pero su historia comienza en Etiopía y se perfecciona en el mundo árabe.

Hoy es la segunda bebida más consumida del mundo después del agua!

El Café Más Caro del Mundo:

Kopi Luwak (Café de Civeta)

El Kopi Luwak (o café de civeta) es considerado el café más caro y exclusivo del mundo, con precios que pueden superar los 1,000 US dólares por kg y hasta más de 100 dólares por una taza en cafeterías gourmet.

Cómo se Produce?

Proceso único: Las civetas (pequeños mamíferos asiáticos) comen granos de café maduros.

Durante la digestión, enzimas estomacales fermentan los granos, eliminando parte de la acidez y amargor.

Los granos son recogidos de sus heces, lavados, tostados y molidos.

Origen:

Principalmente en Indonesia (Sumatra, Java y Bali), aunque también se produce en Filipinas y Vietnam.

Por qué es tan Caro?

Escasez: Solo se recolectan unos 500 kg al año en todo el mundo.

Proceso laborioso: Requiere rastrear civetas salvajes o criarlas en libertad.

Sabor único: Notas achocolatadas, menos ácidas y con un aroma terroso.

Controversias

Maltrato animal: Algunas fincas mantienen a las civetas en jaulas, alimentándolas a la fuerza.

Alternativas éticas: Busca marcas con certificación "Wild Kopi Luwak" (recolectado de civetas libres).

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

Gold and Silver Concepts
FINE JEWELRY SHOWROOM

201.868.5404 201-679-0129

By private appointment

Highly Rated by The Jewelers Board of Trade

Wholesale Prices For the General Public

qgold.com

Como Mantener los Platanos Siempre Amarillos

Mantener los plátanos amarillos por más tiempo requiere controlar su proceso de maduración, que depende del etileno (gas natural que liberan las frutas). Aquí tienes trucos infalibles para lograrlo:

1. Envuelve los tallos con plástico o papel aluminio.

El etileno se libera principalmente por el tallo. Cubrirlo con film transparente o aluminio retrasa la maduración.

Tip: Si los plátanos vienen en racimo, sepáralos y envuelve cada tallo individualmente.

2. Guárdalos lejos de fuentes de calor y otras frutas

El calor acelera la maduración. Evita dejarlos cerca del horno, ventanas soleadas o fruteros con manzanas, tomates o aguacates (liberan mucho etileno).

Ideal: Colócalos en un lugar fresco (no refrigerador, a menos que estén maduros).

3. Refrigeralos solo cuando ya estén amarillos

Los plátanos verdes no madurarán bien en la nevera.

Si ya están en su punto, mételos al refrigerador (la cáscara se pondrá



oscura, pero la pulpa se conservará firme 2-3 días más).

4. Rocía un poco de limón o vinagre en la cáscara

El ácido cítrico ralentiza la oxidación. Usa un rociador con jugo de limón diluido en agua.

Alternativa: Frota la cáscara con una cucharadita de vinagre de manzana.

5. Congela los plátanos maduros para usos futuros

Si ya están muy maduros, péralos, córtalos en rodajas y congélalos en una bandeja. Luego guárdalos en una bolsa hermética.

Perfecto para: Smoothies, helados saludables o pan de plátano.

6. Compra plátanos en diferentes estados de maduración

Adquiere algunos verdes y otros amarillos para tener un suministro escalonado.

Por qué los Plátanos se Ponen Negros?

La cáscara oscurece por oxidación (contacto con el aire) y por el frío, pero la pulpa sigue siendo buena.

Solo evita guardarlos en bolsas plás

ticas cerradas (aumenta la humedad y acelera el deterioro).

Resumen de acciones claves:

* Tallos envueltos (¡lo más efectivo!).

* Lejos de otras frutas y calor.

* Refrigerar solo cuando estén amarillos.

* Usar limón para evitar manchas oscuras.

* Con estos tips, tus plátanos se mantendrán amarillos y apetitosos por más tiempo. ¡Y si se pasan, conviértelos en un delicioso pan de plátano!

Tienes algún truco casero que funcione para ti? ¡Compártelo a nuestro e-mail :

communications@dimensionnewspaper.com

(* Se otorgara el debido credito.)



LA CASONA RESTAURANT
CUBAN AND SALVADORIAN CUISINE

LA CASONA
CUBAN AND SALVADORIAN CUISINE
RESTAURANT
EST. 2002

CUBAN & SALVADORIAN GOURMET STYLE CUISINE

DOWNLOAD OUR FULL MENU

201-402-4696
414 38th St, Union City, NJ 07087
www.lacasonanj.com

MONDAY THROUGH FRIDAY
LUNCH SPECIALS FROM \$10.95

HOME OR OFFICE DELIVERY WITH

OR ORDER DIRECTLY ON
LACASONANJ.COM

**Address: 414 38th St,
Union City, NJ 07087**
Menu: lacasonanj.com

FREE DELIVERY

OPENING HOURS | DELIVERY HOURS

Monday	9:00 am - 9:00 pm
Tuesday	9:00 am - 9:00 pm
Wednesday	9:00 am - 9:00 pm
Thursday	9:00 am - 9:00 pm
Friday	9:00 am - 10:00 pm
Saturday	9:00 am - 10:00 pm
Sunday	9:00 am - 10:00 pm

Servicio GRATIS de Preparación de Impuestos

11 DE FEBRERO – 30 DE ABRIL

Una vez más, me complace invitar a todos los residentes que necesiten asistencia con su preparación de impuestos a contactar la **Asociación Cívica de Brian P. Stack**.

Como usted sabe, cada año la **Asociación Cívica de Brian P. Stack** ofrece este servicio a los residentes de forma gratuita, en conjunto con otros servicios sociales en un esfuerzo de asistir a los residentes de nuestra Ciudad.

Además, deseo recordarle que el 15 de Abril es el último día para enviar su declaración de impuestos estatal y federal; por lo tanto, es imperativo que usted contacte a la Asociación Cívica para obtener una cita. Este servicio es gratis y estará disponible durante las siguientes fechas:

***Usted tiene que llamar primero para obtener una cita.**

Nuevamente, si usted sabe de alguien que necesite de este servicio, por favor refiéralo a la Asociación Cívica de Brian P. Stack al (551) 354-9800 o (551) 354-9803. Cuando llame por favor ofrezca su nombre completo, dirección y número de teléfono. Un miembro del personal de la Asociación Cívica se pondrá en contacto con usted para otorgarle una cita. Para finalizar, permítame recordarle que mi Asociación Cívica ofrece innumerables servicios al público de forma gratuita tales como inmigración y naturalización en conjunto a una gama de diversos servicios sociales.

Estamos orgullosos de ofrecerle estos servicios.

Su Amigo,



Brian P. Stack

ARCHIVO ELECTRONICO DISPONIBLE



MARTES Y JUEVES
1-7 P.M.

SÁBADOS
9 A.M. - 2 P.M.

Traído a usted por el

BRIAN P. STACK
CIVIC ASSOCIATION

811 West Street • Union City, NJ 07087

PARA SOLICITAR CITA, LLAME AL:
(551) 354-9800 o (551) 354-9803



FREE TIBET

LOS BENEFICIOS DEL CAMOTE O "SWEET POTATO"

El camote (o batata, sweet potato) es un tubérculo altamente nutritivo y versátil, con múltiples beneficios para la salud. Aquí te detallamos sus principales ventajas:

1. Rico en nutrientes esenciales

El camote es una excelente fuente de:

Vitamina A (en forma de betacaroteno, ideal para la visión y la piel).

Vitamina C (fortalece el sistema inmunológico).

Potasio (regula la presión arterial).

Fibra dietética (mejora la digestión).

Manganeso (importante para el metabolismo).

Dato curioso: Un camote mediano cubre más del 400% de la dosis diaria recomendada de vitamina A.

2. Beneficios para el corazón

Reduce el colesterol malo (LDL) gracias a su fibra soluble.

Su alto contenido de potasio ayuda a regular la presión arterial.

Los antioxidantes disminuyen la inflamación en las arterias.

3. Regula el azúcar en sangre (ideal para diabéticos con moderación)

Aunque es dulce, tiene un índice glucémico bajo a moderado (depen-



diendo de la cocción).

La fibra ralentiza la absorción de azúcar.

El batato morado (variedad poco común) contiene antioxidantes que mejoran la sensibilidad a la insulina. Recomendación: Consúmelo hervido o al vapor (no frito) para evitar picos de glucosa.

4. Mejora la salud ocular

El betacaroteno (precursor de la vitamina A) previene:

- * Ceguera nocturna.
- * Degeneración macular.
- * Sequedad ocular.

Comparación: Un camote tiene más

betacaroteno que 10 zanahorias.

5. Ayuda a la recuperación muscular

Es una fuente de carbohidratos complejos, ideal para deportistas. Proporciona energía sostenida sin causar inflamación (como los granos refinados).

Tip: Consúmelo después del entrenamiento con una fuente de proteína (huevo, pollo).

6. Variedades y colores con distintos beneficios

Color y Beneficios Destacados.

Naranja: Alto en betacaroteno (vitamina A).

Morado: Rico en antocianinas (antioxi-

dantes contra el envejecimiento).

Blanco: Menos azúcar, ideal para diabéticos.

Amarillo: Contiene luteína (salud visual).

7. Versatilidad en la cocina

Se puede preparar de muchas formas saludables:

Horneado o al vapor (como sustituto de la papa).

En puré (con canela para un postre nutritivo).

En sopas o guisos.

Como harina (sin gluten, para repostería).

¡Incluso se hacen brownies saludables con camote!

Contraindicaciones (en exceso)

Puede causar digestión pesada si se come en grandes cantidades.

Personas con problemas renales deben moderar su consumo (por el potasio).

El camote es un superalimento económico, delicioso y lleno de beneficios. Ideal para:

- * Mejorar la visión.
- * Controlar el azúcar en sangre.
- * Fortalecer el sistema inmunológico.
- * Dar energía sin engordar (en porciones adecuadas).

Ya incluyes camote en tu dieta? ¡Prueba diferentes variedades y disfruta sus beneficios!

Bonus: En algunos países, las hojas de camote también se comen (¡son ricas en hierro!).

La Tinajita PIZZERIA CUBANA
www.LaPizzaCubana.com

ESPAGUETI SPAGHETTI

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

LASAÑA LASAGNA

- Jamón o Picadillo Ham or Ground Beef \$8.50

PAN DE AJO GARLIC BREAD 3 X \$1.50

APERITIVOS APPETISERS

- Empanadas Turnovers \$2.50
- Alitas Pollo Chicken Wings \$7
- Alitas Papitas Wings n Fries \$9
- Papas Rellenas Stuffed Potato \$2.50
- Carne, Pollo, Queso o Guayaba Beef, Chicken, Cheese or Guava
- Con o Sin Picante Spicy or Mild
- Crema Queso Cream of Cheese \$6.50
- Crema Aurora Cream Aurora \$6.50
- Crema Virginia Cream Virginia \$6.50
- Chicken Tenders \$7
- Papitas Fritas French Fries \$3.50
- Croquetas Jamón Ham Croquettes \$1

JUGOS | JUICES

- Naranja Orange \$6.50
- Naranja (sin azúcar) Orange (no sugar) \$7
- Limonada Lemonade \$4

BATIDOS | SHAKES \$6

- Manny | Manny Fresa | Strawberry
- Suanbana | Sourcup
- Mango | Mango
- Trigo | Wheat
- Chocolate | Chocolate
- Mora | Blackberry
- Maracuyá | Passion Fruit

POSTRES DESSERTS

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

La Tinajita PIZZERIA CUBANA
www.LaPizzaCubana.com

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

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

PIZZA CUBANA PERSONAL | SMALL PAN PIZZA

- Langosta Lobster \$14
- Cangrejo Crab \$9
- Pepperoni Pepperoni \$7.50
- Chorizo Spanish Sausage \$7.50
- Vegetales Veggies \$8
- Napolitana Cheese \$6
- Hawaiana Hawaiian \$7.50
- Camarones Shrimps \$9
- Jamón Ham \$7.50
- Pollo Chicken \$8
- Tocino Bacon \$7.50
- Ajies Peppers \$7.50
- Piña Pineapple \$7.50
- Cebolla Onions \$7.50
- Hongos Mushrooms \$7.50
- Mixta Mixed \$8.50
- Atún Tuna \$8.50
- Extras Extra Toppings \$0.75
- SLICE DE QUESO Cheese Slice \$3

WE DELIVER! 201-867-4566

MAYOR & SENATOR
BRIAN STACK

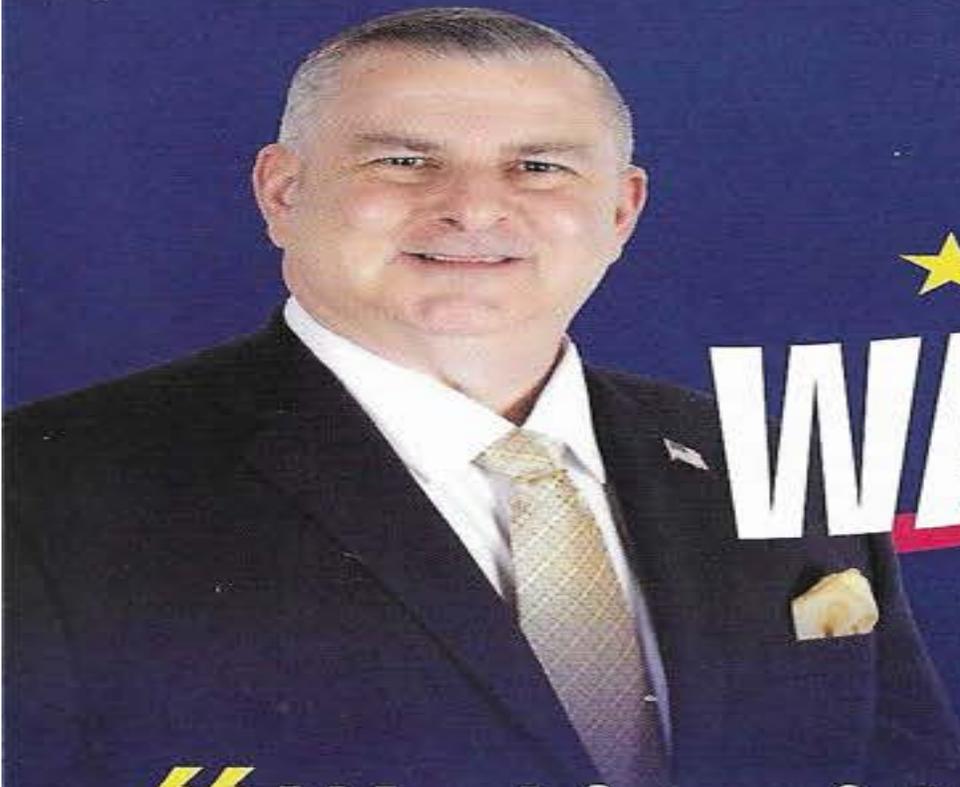
SUPPORTS



★ GABRIEL ★
RODRIGUEZ
FOR ASSEMBLY



★ LARRY ★
WAINSTEIN
FOR ASSEMBLY



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



**TRUMP DESPIDE
FUNCIONARIOS DEL
CONSEJO DE
SEGURIDAD NACIONAL
POR LAS
FILTRACIONES SOBRE
OPERACIONES EN
YEMEN.
DIAS ANTES EL
SECRETARIO DE
DEFENSA PETE
HEGSETH NEGO QUE
HUBIERA
FILTRACIONES.**



El presidente Donald Trump despidió este jueves a varios miembros del Consejo de Seguridad Nacional (NSC) en medio de la polémica por una filtración de conversaciones clasificadas sobre operaciones militares en Yemen.

Entre los cesados figuran Brian Walsh, David Feith, Thomas Boody y Maggie Dougherty, funcionarios vinculados a áreas de inteligencia, tecnología, asuntos legislativos y organizaciones internacionales.

Al ser consultado sobre los despidos, Trump declaró: "Siempre vamos a prescindir de personas que no encajan, que no cumplen con su trabajo o cuya lealtad está en duda".

Trasfondo: La filtración que desató la crisis

La medida se produce después de que Mike Waltz, asesor de Seguridad Nacional de Trump, añadiera por error a un periodista en un chat cifrado de Signal donde se discutían detalles sensibles sobre operaciones

en Yemen. Aunque el incidente generó molestia en la Casa Blanca, Waltz conserva su puesto, lo que ha llevado a especular sobre posibles tensiones internas en el NSC.

Purga o Reestructuración?

Los despidos reflejan la insistencia de Trump en alinear su equipo con funcionarios de "absoluta confianza", una práctica recurrente en su administración. Sin embargo, analistas señalan que la salida de ex-

pertos en medio de una crisis podría afectar la coordinación en temas de seguridad.

El NSC, encargado de asesorar al presidente en materia de defensa y política exterior, ha enfrentado múltiples cambios desde el inicio del gobierno de Trump, incluyendo la salida de figuras como John Bolton y H.R. McMaster.



Mientras la Casa Blanca justifica los movimientos como parte de una "optimización", críticos advierten sobre riesgos de inestabilidad en un organismo clave para la seguridad nacional. La filtración de Yemen sigue bajo investigación, aunque fuentes oficiales insisten en que no comprometió operaciones en curso.

MI BELLA ISLITA RESTAURANT

Puerto Rican, Cuban and Dominican Cuisine
DELIVERY AVAILABLE
10:00 AM TO 9:00 PM

ORDER ONLINE

Mi Bella Islita
520 39TH ST, UNION CITY NJ 07087
WE ARE OPEN
FROM 9:00 AM TO 9:00 PM
PUBLIC PARKING SPACE AVAILABLE
(201) 866-8778
www.mibellaislitanj.com

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

201-866-8778 • 201-472-8391

CELEBRATE YOUR HOLIDAYS WITH US

PASTEL EN HOJA

PERNIL

CHICKEN

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 (Plain)		
Yuca o Guineo / Cassava or Green Banana		
Platano Maduro / Sweet Plantains		
Mangu / Smashed Green Plantain		
Pasta con Pollo / Spaghetti w/ Chicken		
Chicharrón de Pollo con Hueso / Chicken Chunks		
Chicharrón de Pollo sin Hueso		
Boneless Chicken Chunks		
Costillas de Cerdo / Pork Spare Ribs		
Paella Marinera / Seafood Platter		

Medidores de Glucosa en Sangre: Cómo Elegirlos

Existen muchos medidores de glucosa en sangre disponibles. A continuación, te explicamos cómo elegir uno que se adapte a tus necesidades y a tu estilo de vida.

Si tienes diabetes, es probable que necesites un medidor de glucosa en sangre para medir y poder ver la cantidad de azúcar (glucosa) que tienes en la sangre. El ejercicio, los alimentos, los medicamentos, el estrés y otros factores pueden afectar tu nivel de glucosa en sangre. Utilizar un medidor de glucosa en sangre puede ayudarte a controlar mejor la diabetes al realizar un seguimiento de los cambios en tu nivel de glucosa en sangre.

Hay muchos tipos de medidores de glucosa en sangre disponibles, desde modelos básicos hasta modelos más avanzados con múltiples características y opciones. El costo de los medidores de glucosa en sangre y las tiras reactivas varía, al igual que la cobertura de las aseguradoras. Evalúa tus opciones antes de decidir qué modelo comprar.

Cómo elegir el medidor correcto

Al seleccionar un glucómetro, puede resultar útil conocer los aspectos básicos de su funcionamiento. Para usar la mayoría de glucómetros, primero insertas una tira reactiva en el dispositivo. Luego, con una aguja especial, te pinchas la punta de un dedo limpio para obtener una gota de sangre. Debes tocar cuidadosamente la sangre con la tira reactiva y esperar a que aparezca una lectura de la glucosa en la sangre en la pantalla.

Cuando se usan y se almacenan correctamente, los glucómetros son generalmente precisos en la manera en que miden la glucosa. La diferencia está en el tipo y el número



de funciones que ofrecen. A continuación, se presentan varios factores que deben tenerse en cuenta al elegir un glucómetro:

Cobertura de seguro. Consulta a tu proveedor de seguro para conocer los detalles de la cobertura. Algunos proveedores de seguros limitan la cobertura a modelos específicos o limitan el número total de tiras de prueba permitidas.

Costo. Los glucómetros varían en precio. Asegúrate de tener en cuenta el costo de las tiras reactivas, ya que estas representan la mayor parte del costo a largo plazo.

Facilidad de uso. Algunos glucómetros son más fáciles de usar que otros. Tanto el medidor como las tiras reactivas, ¿son cómodos y fáciles de sostener? ¿Puedes ver los números en la pantalla con facilidad?

Puedes poner la sangre en las tiras reactivas con facilidad? ¿Cuánta sangre se necesita?

Características Especiales.

Pregunta sobre las características para ver cuáles satisfacen tus necesidades específicas. Las características especiales pueden incluir botones y tiras reactivas grandes y fáciles de manejar, pantallas iluminadas y audio, que pueden ser útiles para las personas con problemas de visión.

Almacenamiento y Recuperación de Información.

Piensa en la manera en que el glucómetro almacena y recupera la información. Algunos pueden regis-

trar la hora y la fecha de una prueba, el resultado, y las tendencias a lo largo del tiempo.

Algunos glucómetros ofrecen la posibilidad de compartir tus lecturas en tiempo real con el proveedor de atención médica a través de una aplicación para teléfonos inteligentes. Asimismo, algunos pueden ofrecer la opción de descargar las lecturas de glucosa en la sangre en una computadora, y luego enviar por correo electrónico los resultados de la prueba a tu médico.

Apoyo. La mayoría de los fabricantes de glucómetros incluyen un número de teléfono gratuito al que puedes llamar para pedir ayuda. Busca un glucómetro con instrucciones claras que muestren la manera correcta de usarlo. Algunos fabricantes ofrecen manuales de usuario en sus sitios web.

Avances en las Herramientas de Control

Aunque el pinchazo en el dedo sigue siendo el método estándar para controlar la glucosa en la sangre, los investigadores desarrollaron productos diseñados para eliminar el dolor y aún siguen en proceso de desarrollo. Consulta con tu proveedor de atención médica sobre estas alternativas.

Dispositivo / Cómo Funciona Consideraciones

Control en una zona alternativa Permite tomar muestras de sangre en zonas que probablemente sean menos dolorosas que el dedo, como

el brazo, la palma de la mano o el muslo No es tan preciso como las muestras de la punta de los dedos cuando el nivel de glucosa en la sangre sube o baja rápidamente

Glucómetro continuo Utiliza un sensor colocado debajo de la piel para medir el nivel de glucosa en la sangre; transmite cada lectura a un pequeño dispositivo de grabación que se lleva en el cuerpo, en un teléfono inteligente o en un reloj inteligente; se puede configurar una alarma para alertar sobre los niveles de glucosa en la sangre que son demasiado bajos o demasiado altos Costoso; requiere un reemplazo del sensor cada 7 a 14 días, según la marca; es posible que tengas que revisar el nivel de glucosa en la sangre con un dispositivo de control tradicional para confirmar las lecturas y programar el dispositivo.

El primer glucómetro portátil (medidor de glucosa en sangre) fue inventado en 1969 por el bioquímico estadounidense Leland Clark, junto con el ingeniero Anton H. Clemens. Sin embargo, el dispositivo comercialmente viable y práctico para uso doméstico fue desarrollado en 1971 por la compañía Ames (adquirida luego por Bayer), bajo la dirección de Richard K. Bernstein, un médico con diabetes tipo 1 que buscaba una forma de monitorear sus niveles de glucosa en casa.

Curiosidades del Primer Glucómetro:

Se llamaba “Ames Reflectance Meter” (ARM) y usaba tiras reactivas que cambiaban de color según el nivel de glucosa.

Era enorme (del tamaño de un libro grueso) y costaba 650 dolares (equivalente a unos 5,000 dolares hoy

No era preciso: Solo daba una idea aproximada, no como los modernos.

REPORT ABUSE OR NEGLECT

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

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

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

Tell a trusted adult.

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

For any emergencies, dial 911.
For more information on reporting child abuse, visit A2025.000

EVERYONE IS AFFECTED BY SEXUAL VIOLENCE

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

National Sexual Assault Hotline 800.656.HOPE

La decisión de apagar tu computadora o dejarla en "sleep mode" (modo de suspensión) depende de varios factores, como el uso que le das, la frecuencia con que la necesitas y el consumo de energía. Aquí te explico las ventajas y desventajas de cada opción:

1. Apagar la computadora

Ventajas:

Ahorro de energía: No consume electricidad.

Reinicio limpio: Cierra todos los procesos y evita acumulación de errores temporales.

Mayor vida útil del hardware: Componentes como la RAM y el disco duro/SSD descansan.

Desventajas:

Tiempo de inicio más lento: Debes esperar a que el sistema arranque.

Tienes que reabrir programas: Si trabajas con muchas aplicaciones, puede ser molesto.

2. Dejarla en Sleep Mode (suspensión)

Ventajas:

Recuperación rápida: Vuelves al instante a donde dejaste tu trabajo.

Bajo consumo de energía: La RAM



sigue activa, pero otros componentes se apagan.

Útil para pausas cortas: Ideal si dejas la PC por minutos u horas.

Desventajas:

Consumo mínimo de energía: Aunque bajo, sigue gastando batería (en laptops).

Posibles fallos si hay cortes de luz: Podrías perder datos si se apaga inesperadamente.

Uso prolongado puede ralentizar el sistema: A veces conviene reiniciar para limpiar procesos.

Cuándo elegir cada opción?

Apaga si:

No la usarás en varias horas o días.

Quieres ahorrar energía al máximo (ejemplo: en una laptop con poca batería).

Notas que el sistema está lento y necesita un reinicio.

Usa Sleep Mode si:

Vas a dejar la PC por poco tiempo (minutos u horas).

Quieres reanudar rápidamente tu trabajo.

Estás usando una PC enchufada y el consumo no es problema.

Alternativa: Hibernar (en laptops)

Si tienes una laptop, la hibernación guarda el estado en el disco duro/SSD y apaga el equipo, consumiendo 0% de energía. Es útil si no la usarás por horas pero quieres reto-

mar rápido.

Para uso diario con pausas cortas → Sleep Mode.

Para ahorrar energía o periodos largos sin uso → Apagar.

Laptops con batería limitada → Hibernar es una buena opción.

Las RAM para Laptops y PCs de Escritorio son Diferentes

Las laptops usan SO-DIMM (módulos más pequeños), mientras que las PCs de escritorio usan DIMM.

No son intercambiables!

* Existió una RAM "de mercurio" (en los años 50)

Algunas computadoras antiguas (como el UNIVAC) usaban líneas de retardo de mercurio para almacenar datos.

El mercurio líquido transmitía pulsos eléctricos como memoria (¡era lento y peligroso!).

* La RAM más rápida del mundo (DDR5) puede superar los 8000 MHz

Los módulos DDR5 overclockeados para gamers y entusiastas alcanzan velocidades brutales.

Pero en uso normal, DDR5 estándar ronda los 4800-6400 MHz.



“El Miedo al Adios Final”

Autor: Andres Garcia

*No quiero entrar al tunel,
no me interesa ver la luz al final...
El miedo se arrastra, es silencioso y frío,
como una sombra en una pared gris.*

*La muerte suele susurrar con voz de cristal,
es un eco sin rostro,
sera como una sensacion de caida libre al vacio.*

*Será un vacío, o la muerte sera capaz de abrazarte ?
Es un sueño sin tiempo, sin amanaceres.
La piel se estremece, la mente no entiende,
porqué no puedo pensar .*

*Trato de imaginar las risas que el tiempo se llevara,
en las huellas que se borrarán
Dónde se esconderan, o es que desaparecen realmente ?
Será que el resplandor de un rayo se puede heredar ?*

*Tal vez no hay angustia, tal vez no hay olvido,
solo un avatar que cambia de estancia y esencia y
sera solamente como un simple latido dormido.*

*Pero hoy, mientras me aferro a la luz
quiero huir de ese misterio,
a ese miedo que no lleva nombre .*

*La muerte es un espejo que no reflejara mi aliento,
sera un reloj sin manecillas, un viento sin brisa.*

*Ya se me hace mas familiar y no menos temida,
solo que me duele cada vez mas,
me duele pensar en el absoluto silencio.*

*Sin embargo, hoy le grito con violencia al vacío:
No me vencerás, solo eres eso, ausencia de tiempo y silencio
y quedas como una duda que me acecha, eres incierta...
Respiro hondo y te espero !*

BASCUAS GROUP

Mercy Quesada
Real Estate Advisor
www.bascuasgroup.com

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

Flowers & Tulips
www.flowersandtulips.com

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

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

We Do Deliveries!

JenyF@shion
787-529-3245

LLAME PARA UNA CITA

Especialidad en Maquillaje, Peinados y Extensiones

SATISFACCION GARANTIZADA

Qué es el Gluten, su Uso Comercial y Curiosidades?

Definición del Gluten

El gluten es una proteína natural que se encuentra en cereales como el trigo, la cebada, el centeno y algunas variedades de avena. Está compuesto principalmente por dos proteínas: glutenina y gliadina, que le dan elasticidad y esponjosidad a las masas.

Función en los Alimentos

El gluten actúa como un aglutinante, proporcionando estructura y textura a productos horneados como:

- * Pan
- * Pasteles
- * Galletas
- * Pizzas
- * Pastas

También se usa como espesante en salsas, sopas y alimentos procesados.

Usos comerciales e Industriales

Industria panadera y repostería:

Mejora la elasticidad de las masas, permitiendo que el pan crezca y mantenga su forma.

Productos vegetarianos y veganos:

Se utiliza en la elaboración de "seitán" (carne vegetal a base de gluten de trigo).

Alimentos procesados:

Actúa como estabilizante en embuti-



dos, helados y aderezos.

Industria no alimentaria:

Se emplea en cosméticos, champús y pegamentos por sus propiedades adhesivas.

Controversias y alternativas

Enfermedad celíaca y sensibilidad al gluten: Algunas personas deben evitarlo por razones médicas.

Mercado libre de Gluten:

Ha crecido la demanda de productos sin gluten, impulsando alternativas como harinas de arroz, almendra o quinoa.

En resumen, el gluten es esencial en la industria alimentaria por sus propiedades funcionales, aunque su consumo debe ser evitado por quienes tienen intolerancias.

10 Datos Curiosos del Gluten Que Te Sorprenderán

El "pegamento" de los Alimentos

Su nombre viene del latín glüten (pegamento), porque es lo que mantiene unidas las masas de pan y pastelería, dándoles esponjosidad.

¿Sabías que Puedes "Lavar" el Gluten?

Si mezclas harina con agua y la amasas bajo el grifo, el almidón se irá y quedará una masa elástica y gomosa: ¡es gluten puro!

El seitán: la "carne vegetal" de gluten

Usado por siglos en Asia, es un alimento vegano hecho casi 100% de gluten de trigo, con textura similar a la carne animal.

Está en lugares inesperados

No solo en panes: también en salsas (soja, ketchup), cosméticos, medicamentos e incluso plastilina infantil.

La NASA lo estudió para Astronautas

Por su alto valor proteico, se investigó como alimento para misiones espa-

ciales largas.

Sin gluten, el pan sería como una galleta dura

Es lo que atrapa el gas de la fermentación, haciendo que el pan crezca y quede esponjoso.

La cerveza tradicional tiene Gluten

La cebada (con gluten) es clave para su fermentación. Las opciones sin gluten usan maíz o arroz.

No todos los celíacos reaccionan igual

Algunos toleran pequeñas cantidades, mientras que otros pueden enfermarse con solo una migaja.

El gluten puede ser "demasiado fuerte"

En algunos panes artesanales, un exceso de gluten hace que queden muy masticables (como el bagel neoyorquino).

La moda "gluten-free" va más allá de los celíacos

Aunque solo 1% de la población es celíaca, el mercado sin gluten mueve US\$7,000 millones anuales por tendencias de salud.

Bonus: ¿Por qué algunos evitan el gluten sin ser celíacos?

Algunas personas reportan sentirse mejor al eliminarlo, aunque científicamente no está claro si es por el gluten o por reducir procesados.

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



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

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



TRES RECETAS DE DIFERENTES MARTINIS

MARTINI CLÁSICO (DRY MARTINI)

El elegante y atemporal, preferido de James Bond (aunque él lo pide "shaken, not stirred").

Ingredientes:

- * 60 ml de gin (London Dry como Beefeater o Tanqueray).
- * 10 ml de vermouth seco (Noilly Prat o Martini Bianco).
- * 1 dash de bitters (opcional, como Angostura).
- * Aceituna verde o twist de limón para decorar.

Preparación:

En una coctelera con hielo, vierte el gin y el vermut. Remueve suavemente (30 segundos) para enfriar sin diluir demasiado. Cuela en una copa de martini previamente enfriada. Decora con una aceituna o un twist de limón.

Tip: Si prefieres extra dry, reduce el vermut a 5 ml o solo enjuaga la copa con él.

MARTINI SUCIO (DIRTY MARTINI)

Salado, audaz y con un toque turbio gracias al jugo de aceitunas.

Ingredientes:

- * 60 ml de vodka (o gin, si prefieres).
- * 15 ml de vermouth seco.
- * 15 ml de jugo de aceitunas (de frasco).
- * 2-3 aceitunas verdes (para decorar).
- * Salmuera al gusto (opcional).



Preparación:

Mezcla todos los ingredientes en una coctelera con hielo. Agita bien (para integrar el jugo de aceitunas). Cuela en una copa de martini y adorna con aceitunas en un pincho.

Tip: Para un toque extra dirty, añade una cucharadita de salmuera.

MARTINI DE FRUTAS: "FRENCH MARTINI"

Una versión dulce y afrutada, ideal para quienes prefieren sabores vibrantes.

Ingredientes:

- * 5 ml de vodka (como Grey Goose).
- * 15 ml de licor de frambuesa (Chambord).
- * 30 ml de jugo de piña fresco.
- * Hielo y una frambuesa para decorar.

Preparación:

Agita todos los ingredientes en una coctelera con hielo. Cuela en una copa de martini enfriada. Decora con una frambuesa flotante.

Tip: Si no tienes Chambord, usa jarabe de granadina para un toque similar.

Bonus: Gin o Vodka?

Martini tradicional: Usa gin (más herbal y complejo).

Martini moderno: Muchos prefieren vodka (neutro y suave).



EL BAR DE LAU

ÉTICA, ESTILO & CURIOSIDADES DEL MARTINI: EL REY DE LOS CÓCTELES

El Martini no es solo un trago, es un símbolo de elegancia, cultura y ritual. Desde James Bond hasta las fiestas de Mad Men, aquí te contamos cómo disfrutarlo con estilo, cuándo tomarlo, sus curiosidades y variantes.

ÉTICA DEL MARTINI: CÓMO BEBERLO CON CLASE

El Debate Clásico: ¿Agitado o Revuelto ?

"Shaken, not stirred" (James Bond): Agitarlo rompe el hielo, lo enfría más rápido y lo deja ligeramente turbio. Ideal si prefieres un trago más frío y diluido.

"Stirred" (Puristas): Revolverlo preserva la textura sedosa y el sabor del gin/ vodka. Recomendado para martinis secos.

LA COPA CORRECTA

Usa copa de martini (triangular y con pie largo) para mantenerlo frío y realzar aromas.

Nunca sirvas en vaso bajo (es un sacrilegio).

El Ritual de la Aceituna o el Twist

Aceituna verde: Tradicional (usar 1 o 3, nunca 2 por superstición).

Twist de limón: Exprime la cáscara sobre la copa para liberar aceites esenciales.

CON GIN O VODKA?

Gin (Martini clásico): Más aromático y herbal (ejemplo: Tanqueray, Bombay Sapphire).

Vodka (Martini moderno): Neutro y suave (ejemplo: Belvedere, Ketel One).

CUÁNDO TOMAR UN MARTINI?

Hora ideal: Hora del cóctel (6-8 PM) o como aperitivo antes de cenar.

Ocasiones: Reuniones sofisticadas. Celebración de un logro.

Momentos de introspección (como Don Draper en Mad Men).

Evita: Desayunos o comidas informales (no es un trago para "despejar la resaca").

CURIOSIDADES DEL MARTINI

Orgenes Inciertos

Se cree que nació en EE.UU. en el siglo XIX, evolucionando del Martínez (un cóctel dulce con gin y vermut dulce).

EL MARTINI MÁS CARO DEL MUNDO

"The Winston" (en Melbourne): Usa Gin Rare y vermut artesanal. Cuesta \$12,000 USD.

LA REGLA DE LAS 5 "B"

Según Hemingway: "Un martini debe ser frío (Brisk), fuerte (Boozy), amargo (Bitter), brillante (Bright) y grande (Big)".

POR QUÉ SE LLAMA "MARTINI"?

Teoría 1: Por el vermouth Martini & Rossi.

Teoría 2: Por la ciudad de Martinez, California.

CONCLUSIÓN: EL MARTINI COMO ARTE

Más que un trago, el martini es una declaración de estilo.

Ya lo tomes agitado, revuelto, sucio o dulce, lo importante es disfrutarlo con sofisticación y moderación.

¿CUÁL ES TU FAVORITO? ¿CLÁSICO CON GIN O MODERNO CON VODKA? ¡SALUD!

"Un martini perfecto debe ser como un beso: frío, intenso y memorable" — Anónimo.

Sí, levantar pesas quema calorías, pero de una manera diferente al cardio y con beneficios únicos. Aquí te explico cómo funciona y por qué es clave para tu metabolismo:

1. Quema de calorías durante el entrenamiento

Depende de la intensidad:
Entrenamiento moderado: ≈ 100–200 kcal en 30 min (ejemplo: series con pesos medios y descansos cortos).

Alta intensidad (HIIT con pesas): Hasta 300 kcal en 30 min (ejemplo: circuitos con poco descanso).

Comparación con cardio: Correr quema más calorías en el momento (≈ 300–400 kcal/30 min), pero el peso tiene ventajas a largo plazo.

2. Quema de calorías después del ejercicio (EPOC)

"Afterburn effect": El cuerpo sigue quemando calorías hasta 48 horas post-entreno para recuperar músculos (consumo de oxígeno elevado).

Estudio de la Universidad de Wisconsin: Un entrenamiento intenso con pesas aumentó el metabolismo en un 20% por 2 días.



3. Músculo = Motor de quema de grasa

1 kg de músculo extra quema ≈ 13 kcal/día en reposo (puede no parecer mucho, pero suma: +5 kg de músculo = ≈ 2000 kcal/mes extra).

A largo plazo: Más masa muscular acelera tu metabolismo basal (calorías que quemas solo por existir).

4. Factores que influyen en la quema

Peso corporal: Personas más pesadas queman más kcal.

Tipo de ejercicio:

Ejercicios compuestos (sentadillas, peso muerto) queman más que

aislamientos (curl de bíceps).

Sexo y genética: Los hombres suelen quemar más kcal (mayor masa muscular), pero las mujeres también se benefician.

5. Cómo maximizar la quema?

Combina peso y cardio: Ejemplo: Circuitos con pesas (30 segundos de ejercicio + 15 segundos de descanso).

Superseries (ejercicios seguidos sin pausa).

Prioriza progresión: Aumenta el peso o las repeticiones para desafiar al cuerpo.

Datos Curiosos

Levantar pesas quema más grasa abdominal que el cardio solo (estudio de Harvard, 2015).

El músculo pesa más que la grasa, pero ocupa menos espacio: puedes "afinarte" sin que la báscula cambie.

Sí, levantar pesas quema calorías (menos en el momento, pero más a largo plazo).

Es clave para un metabolismo rápido y un cuerpo definido.

Ideal: Combinarlo con cardio y buena alimentación para mejores resultados.



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

TODO EN COMPUTADORAS

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

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

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

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

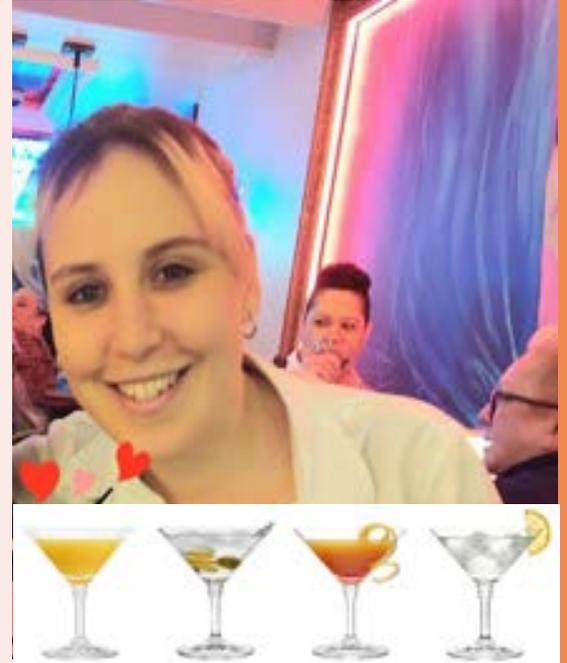
IPC Certified Technician

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

PHONE 201-926-9775

GARANTIA 100% SATISFACCION GARANTIZADA

TÉCNICOS CERTIFICADOS



**SERVICIO DE
BARTENDER
PARA TODA
OCASION**





 **(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**



El origen de los números es fascinante y está ligado a la evolución de las civilizaciones y sus necesidades prácticas. Aquí te explicamos su desarrollo y por qué tienen la forma que conocemos hoy:

1. Origen de la necesidad de contar:

Los primeros números surgieron por la necesidad de contar objetos, animales o eventos (como los días).

Las sociedades primitivas usaban métodos simples como marcas en huesos (ejemplo: el hueso de Ishango, de hace 20,000 años).

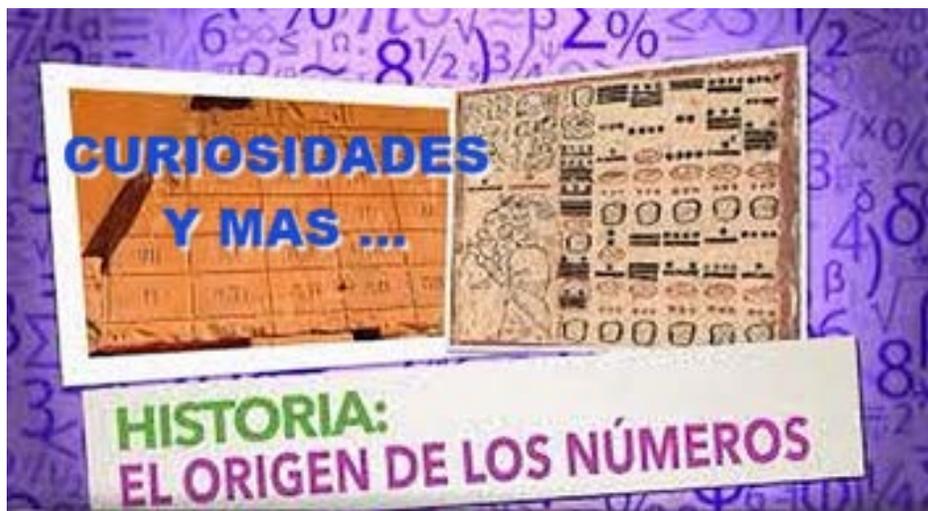
Sistemas iniciales: se usaban partes del cuerpo (dedos, por eso la base 10 es común) o piedras (calculi en latín, origen de la palabra "cálculo").

2. Sistemas de numeración antiguos:

Egipcios (3000 a.C.): Usaban símbolos jeroglíficos para unidades, decenas, etc. (ejemplo: = 1, = 10).

Eran aditivos (sumaban símbolos).

Babilonios (2000 a.C.): Desarrollaron un sistema sexagesimal (base 60, aún usado en horas y grados) con solo dos símbolos: cuñas para



el 1 y para el 10.

Romanos (500 a.C.): Letras como I, V, X, L, etc. Eran prácticos para contar, pero difíciles para operaciones matemáticas.

3. El gran salto: los números indo-árabigos (0-9):

Origen en la India (500 d.C.): Los matemáticos indios crearon los símbolos del 1 al 9 y, crucialmente, el cero (como concepto posicional).

El sistema era decimal (base 10) y posicional (el valor depende de la posición).

Difusión por los árabes (800 d.C.): Matemáticos como Al-Khwarizmi adoptaron y refina-

ron el sistema. Los números llegaron a Europa gracias al comercio y traducciones árabes (de ahí el nombre "árabigos").

Forma de los símbolos: Los números modernos evolucionaron desde los numerales Brahmi (India) y se simplificaron en el mundo árabe. Por ejemplo:

El "1" viene de una línea vertical en Brahmi (→ 1).

El "2" y "3" eran originalmente dos o tres líneas horizontales unidas (≡ → 3).

El "0" surgió como un punto que luego se hizo círculo para representar la nada.

4. Por qué son así hoy?

Eficiencia: El sistema posicional (ejemplo: $304 = 3 \times 100 + 0 \times 10 + 4 \times 1$) permite operaciones matemáticas complejas con menos símbolos.

Cero revolucionario: Permitió diferenciar 1, 10, 100, etc., algo imposible en sistemas como el romano.

Adaptación cultural: Europa adoptó estos números entre los siglos X y XIII (a pesar de resistencias iniciales) por su utilidad en comercio y ciencia.

Curiosidades:

Los mayas también inventaron el cero independientemente.

La forma de los números árabes occidentales (1, 2, 3...) difiere de los usados en el mundo árabe actual (١, ٢, ٣...).

En resumen, los números evolucionaron desde simples marcas hasta símbolos abstractos por necesidades prácticas, y su forma actual es el resultado de una larga historia de innovación cultural y matemática. El sistema indo-árabigo triunfó por su simplicidad y potencia para el cálculo.

CURIOSIDADES

El Número 1: El Primer Impar. Único número que no es ni primo ni compuesto.

En la cultura china: Evitan usarlo en hospitales (el "1" suena como "muerte" en algunos dialectos).

El Número 666: El "Número de la Bestia"

Biblia (Apocalipsis 13:18):

Asociado al anticristo, pero en realidad, en numerología romana es DCLXVI (todos los símbolos del 1 al 500 en orden descendente).

Matemáticamente: Es la suma de los primeros 36 números naturales ($1+2+3+\dots+36 = 666$).

El Número 7: El Más Popular

En la naturaleza: 7 colores del arcoíris, 7 días de la semana, 7 notas musicales.

En psicología: La memoria humana retiene mejor grupos de 7 ± 2 ítems (Ley de Miller).

El Número 40: Un Número Sagrado

En Religiones:

Biblia: 40 días del diluvio, 40 años en el desierto, 40 días de Jesús en el desierto.

Islam: 40 días de reflexión en el sufismo.

Cultura: "Las 40 medidas" en refranes.

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, EDGEWATER

CATERING AVAILABLE

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

DONA SANGRE, SALVA VIDAS



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

Un Futuro Fuerte para Nueva Jersey Comienza en Junio

Vote por un Liderazgo que Trabaja para Todos Nosotros

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



Mikie SHERRILL

Para Gobernadora de Nueva Jersey

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



Gabriel RODRIGUEZ

Para la Asamblea - Distrito 33 de Nueva Jersey

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



Larry WAINSTEIN

Para la Asamblea - Distrito 33 de Nueva Jersey

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



Jimmy DAVIS

Para Sheriff del Condado de Hudson

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



Zelle Elimina una Función Clave de su Aplicación :

Lo que necesita saber

Zelle ha descontinuado oficialmente una función importante que antes estaba disponible en su aplicación independiente.

La compañía anunció a finales de 2023 que ya no permitiría a los usuarios registrarse ni realizar transacciones directamente a través de su aplicación. Este cambio entró en vigor el martes 2 de abril.

Qué significa esto para los usuarios

Si anteriormente usaba la aplicación de Zelle para enviar o recibir dinero, ahora deberá acceder al servicio a través de la aplicación móvil o la plataforma

de banca en línea de su banco o cooperativa de crédito.

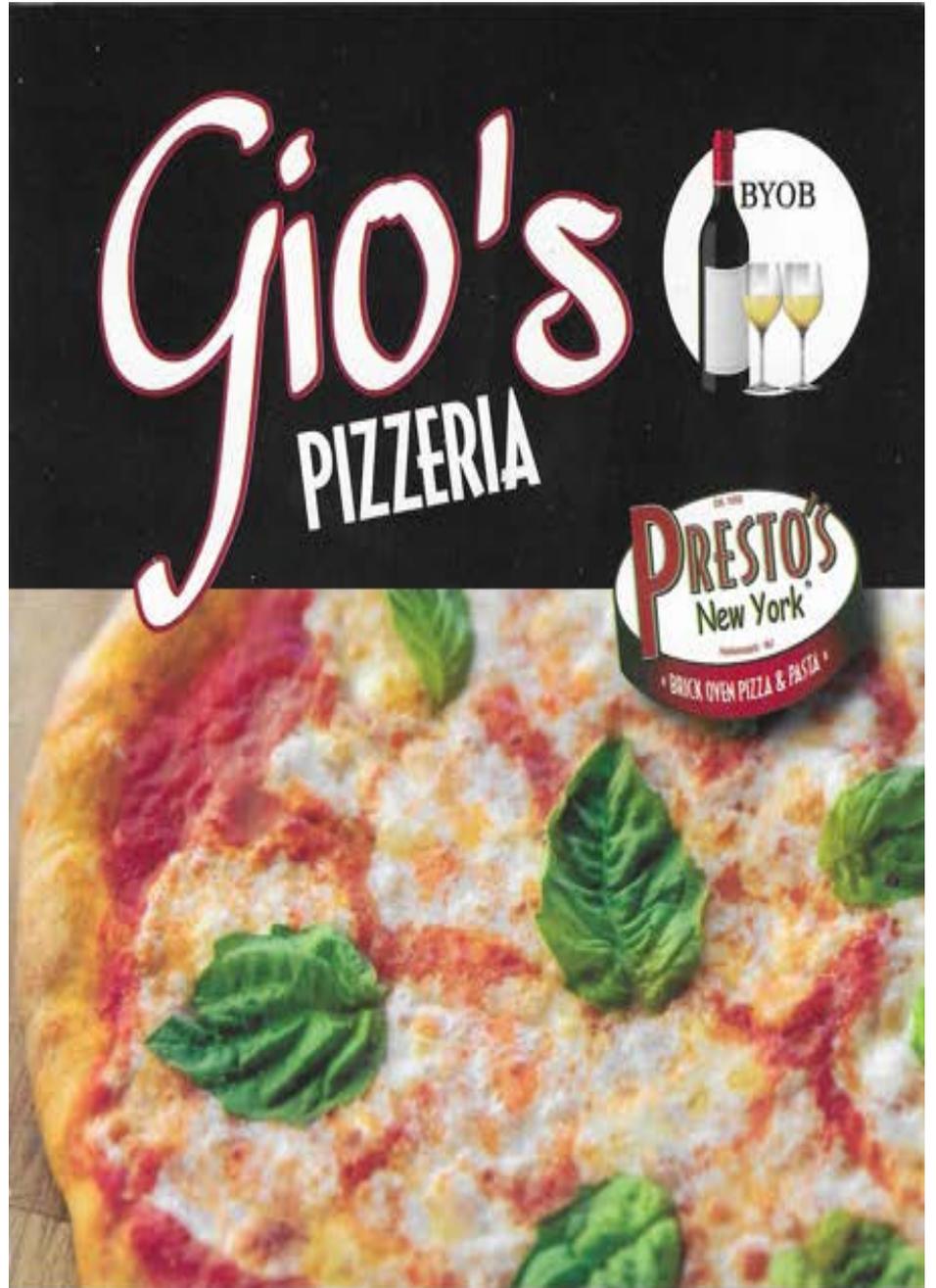
Zelle confirmó que, si bien la aplicación independiente seguirá disponible, su función principal será informar a los usuarios sobre estafas y fraudes, además de enumerar los más de 2200 bancos y cooperativas de crédito que admiten Zelle.

Por qué el cambio?

La compañía declaró que la mayoría de los clientes no se verán afectados, ya que la mayoría ya utiliza Zelle a través de sus instituciones financieras. Sin embargo, si usabas la aplicación independiente, tendrás que volver a registrarte a través de la aplicación móvil de tu banco para seguir usando el servicio.

"Si ya usas Zelle a través de la aplicación de tu banco, no es necesario que hagas nada; tu experiencia seguirá siendo la misma", aseguró Zelle a los usuarios.

Esta medida optimiza los servicios de Zelle, animando a los usuarios a confiar en sus aplicaciones bancarias de confianza para realizar transacciones seguras.



QUALITY SERVICE & PRICE

(201) 766-9900

(201) 766-1000

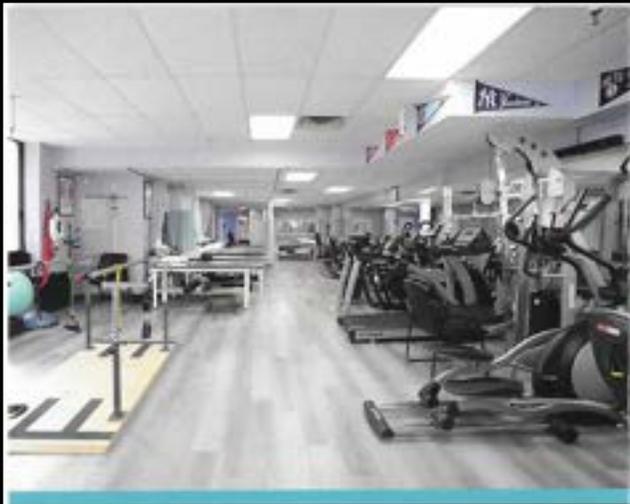
200 39TH STREET
UNION CITY, NJ 07087

WE DELIVER



CATERING FOR ALL OCCASIONS
ASK FOR THE SPECIAL OF THE DAY





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

OFFICE HOURS

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

**FREE PARKING
LOT AVAILABLE**

4801 Broadway,
 Union City, NJ 07087

(201) 751-5000

(201) 751-5010

info@totalcare-pt.com

totalcare-pt.com



TOTAL CARE
 PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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



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



**TOTAL CARE PHYSICAL
THERAPY & SPORTS
MEDICINE**

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



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

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

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

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

**MOST INSURANCE
PLANS ACCEPTED**

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

HABLAMOS ESPAÑOL

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





JIMMY DAVIS FOR SHERIFF

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

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



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



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

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

JIMMY DAVIS IS PROUDLY ENDORSED BY DEMOCRATS:



MAYOR/SENATOR
BRIAN STACK



COUNTY EXECUTIVE
CRAIG GUY



MAYOR
ALBIO SIRES



MAYOR
RICHARD TURNER



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

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

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

El mito de las sirenas es uno de los más antiguos y fascinantes de la cultura occidental, con raíces en la mitología griega y evoluciones a lo largo de la historia.

Origen en la mitología griega

Seres híbridos: Las sirenas originales no eran exactamente como las conocemos hoy (mujeres-pep). En la tradición griega, se representaban como criaturas con cuerpo de ave y rostro de mujer, aunque más tarde se asociaron con la forma de mujeres-pep.

Hijas del río Achelóo: Según algunas versiones, eran hijas del dios río Achelóo y la musa Melpómene (o Terpsícore).

Habitantes de los mares

peligrosos: Vivían en una isla cerca de Escila y Caribdis (en el estrecho de Mesina, Italia), donde atraían a los marineros con su canto para llevarlos a la muerte.

El encuentro con Odiseo (Ulises)

El episodio más famoso está en la Odisea de Homero (siglo VIII a.C.):

Odiseo, advertido por Circe, ordena a su tripulación tapar sus oídos con cera y él se ata al mástil del



barco para escuchar el canto sin sucumbir.

Las sirenas, al fracasar en su intento, se arrojan al mar y mueren (en algunas versiones).

Transformación en mujeres-pep

Con el tiempo, la imagen de las sirenas como aves se fusionó con leyendas de criaturas acuáticas, posiblemente por influencia de:

Mitologías nórdicas (como las selkies o havfrue).

Avistamientos de animales marinos (manatíes o dugongos confundidos por marineros).

Literatura medieval, donde se las asoció con la tentación y el peligro

femenino.

Simbología

Tentación y conocimiento:

Su canto representaba los peligros del deseo y lo prohibido.

Muerte y seducción: Eran vistas como seres que llevaban a los hombres a su perdición (similar a las femmes fatales).

Dualidad: Belleza mortal, como metáfora de los riesgos del mar.

Diferencias con otras criaturas

Ninfas o Nereidas: En Grecia, estas eran divinidades marinas benévolas, no confundirlas con sirenas.

Sirenas modernas: Hoy se las ima

gina como criaturas hermosas y a veces amigables (ej. La Sirenita de Disney), lejos de su origen oscuro.

Curiosidades

Nombre científico: El orden de los manatíes y dugongos se llama Sirenia, por la creencia de que eran sirenas reales.

Leyendas globales: Hay versiones en culturas como la mesopotámica (diosa Atargatis) o japonesa (ningyo).

CURIOSIDADES

Avistamientos históricos

Cristóbal Colón mencionó en su diario (1493) que había visto "sirenas" cerca de La Española, aunque describió que "no eran tan hermosas como las pintan". Probablemente vio manatíes o dugongos.

En el siglo XVIII y XIX, hubo informes de sirenas en lugares como Japón (ningyo) y Escocia (selkies, criaturas que cambian de forma).

La sirena de Fiji (Feejee Mermaid) En 1842, el circo de P.T. Barnum exhibió una supuesta sirena momificada, que en realidad era una falsificación hecha con partes de mono y pez cosidas.



Tinte Casero Para las Canas

Si estás buscando un tinte casero para cubrir canas de forma natural, aquí tienes algunas opciones efectivas y sin químicos agresivos. Estos métodos pueden ayudar a oscurecer el cabello gradualmente, aunque los resultados varían según el tipo de cabello y su color natural.

Tintes Naturales para Cubrir Canas

1. Café (para cabello castaño/negro)

Ingredientes: Café molido fuerte (3 cucharadas), agua caliente (1 taza), acondicionador (opcional).

Preparación: Mezcla el café con agua caliente, déjalo enfriar y aplícalo sobre el cabello húmedo. Deja actuar 1 hora y enjuaga.

Efecto: Oscurece las canas y da brillo.

2. Té negro (para tonos oscuros)

Ingredientes: 3 bolsitas de té negro, 1 taza de agua hirviendo, sal (opcional).

Preparación: Hierva el té, déjalo reposar y aplícalo en el cabello limpio. Deja 30-60 minutos y enjuaga.

Efecto: Disimula canas y aporta reflejos oscuros.

3. Henna (para cabello rojizo/castaño)

Ingredientes: Henna en polvo (100% natural), agua tibia o té de manzanilla.

Preparación: Mezcla la henna hasta formar una pasta, aplica en el cabello y deja 2-4 horas. Enjuaga sin champú.

Efecto: Cubre canas y fortalece el cabello.

4. Romero + Salvia (para cabello oscuro)

Ingredientes: Romero y salvia secos (2 cucharadas cada uno), agua (2 tazas).

Preparación: Hierva las hierbas, cuela y usa el líquido como enjuague después del lavado.

Efecto: Oscurece gradualmente y estimula el crecimiento.

5. Cáscara de nuez (para tonos marrones)

Ingredientes: Cáscaras de nuez trituradas (1 taza), agua (2 tazas).

Preparación: Hierva las cáscaras, cuela y aplica el líquido en el cabello. Deja 30 minutos y enjuaga.

Efecto: Da un tono marrón natural.

Consejos Importantes

Prueba primero en una mecha oculta para ver la reacción.

Los resultados son acumulativos (se notan más con aplicaciones repetidas).

Evita el sol y lavados frecuentes para que dure más.

Si buscas algo más intenso, también puedes mezclar henna + índigo para lograr un negro intenso.

MAYOR / SENATOR
BRIAN P. STACK
SUPPORTS

A Strong Future for New Jersey Starts in June

Vote for Leadership That Delivers for All of Us

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



Mikie
SHERRILL

For Governor of New Jersey

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



Gabriel
RODRIGUEZ

For Assembly - NJ's 33rd District

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



Larry
WAINSTEIN

For Assembly - NJ's 33rd District

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



Jimmy
DAVIS

For Hudson County Sheriff

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

Your Vote Matters • **VOTE JUNE 10, 2025**

PAID FOR BY RODRIGUEZ & WAINSTEIN FOR ASSEMBLY



Truly amazing things happen here...

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



LA MARIN

CLEANING SERVICES

APARTMEN HOUSE OFFICE

201-466-8836

Historia de los Satélites: Desde los Primeros Sueños hasta la Era Moderna

Los satélites artificiales han revolucionado las comunicaciones, la ciencia y la exploración espacial. Su historia es fascinante y llena de hitos increíbles.

Historia de los Satélites

1. Los Primeros Conceptos (Siglos XVII–XIX)

Isaac Newton (1687) imaginó un "cañón orbital" en *Philosophiæ Naturalis Principia Mathematica*: si disparabas una bala lo suficientemente rápido, podría orbitar la Tierra.

Julio Verne (1865) en *De la Tierra a la Luna* describió naves en órbita, anticipando satélites.

2. El Primer Satélite Artificial: Sputnik 1 (1957)

Lanzado por la URSS el 4 de octubre de 1957, marcando el inicio de la era espacial.

Era una esfera metálica de 58 cm y



83 kg, con 4 antenas que emitían un "bip bip" por radio.

Dio 1.440 vueltas a la Tierra antes de quemarse en la atmósfera (3 meses después).

3. La Respuesta de EE.UU.: Explorer 1 (1958)

Lanzado por la NASA, descubrió los cinturones de radiación de Van Allen.

Confirmó que la Tierra está rodeada de partículas cargadas.

4. Primer Satélite de Comunicaciones: Telstar 1 (1962)

Transmitió la primera llamada telefónica y señal de TV en vivo entre EE.UU. y Europa.

5. El GPS y los Satélites Modernos

1978: Lanzamiento del primer satélite GPS (EE.UU.).

Hoy: Hay más de 6.000 satélites en órbita (unos 2.800 activos).

Curiosidades de los Satélites

1. El Satélite Más Antiguo Aún en Funcionamiento

Vanguard 1 (EE.UU., 1958) fue el cuarto satélite en órbita.

Aunque ya no funciona, sigue girando alrededor de la Tierra y podría seguir así por 240 años más.

2. La Basura Espacial es un Problema Grave

Hay más de 36.000 objetos de basura espacial (satélites muertos, cohetes, fragmentos).

Un tornillo viajando a 28.000 km/h puede destruir un satélite.

3. Satélites "Zombis"

Algunos satélites muertos son reutilizados para reutilizarlos. Ejemplo: ISEE-3 (lanzado en 1978) fue contactado en 2014 por científicos aficionados.

4. El Satélite Más Lejano: Voyager 1

Aunque técnicamente es una sonda, ya salió del Sistema Solar (a 23.800 millones de km en 2024).

5. Satélites Espías

Los gobiernos usan satélites como Keyhole (EE.UU.) para tomar fotos

de alta resolución (hasta 10 cm de detalle).

6. Satélites "CubeSats": Más Pequeños que un Ladrillo

Algunos miden 10x10x10 cm y pesan 1 kg. Universidades los usan para experimentos baratos.

7. Satélites que Controlan el Clima

GOES-R (EE.UU.) puede predecir huracanes con imágenes cada 30 segundos.

8. El Primer Satélite Latinoamericano:

Morelos I (México, 1985), permitió telecomunicaciones en todo el país.

9. Satélites que Generan Mapas Trump Impulsa el Renacimiento del Carbón con Orden Ejecutiva Histórica

En un movimiento audaz para revitalizar la industria energética estadounidense, el presidente Donald Trump firmó este martes una orden ejecutiva que marca el inicio de una nueva era para el sector del carbón. Bajo el lema "Energía Estadounidense Primero", la medida busca revertir las políticas de la administración Biden y posicionar a EE.UU. como líder en producción energética.

Claves de la Orden Ejecutiva Fin a las Restricciones al Carbón

Deroga regulaciones de la era Biden que limitaban las plantas de carbón.

Reclasifica el carbón como "mineral estratégico", facilitando subsidios y protecciones federales.

Inversión en Infraestructura y

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

" Hay tres cosas que no pasan mucho tiempo ocultas: El sol, la luna y la verdad "

BUDA
 Sidarta Gautama.

**JUEZ LONDINENSE
ORDENA A TRUMP A PAGAR
626 LIBRAS ESTERLINAS
(\$ 806,061.04 US DOLARES) A
FIRMA DE INTELIGENCIA.**

LONDRES (Reuters) – Un juez londinense dictaminó el jueves que el presidente estadounidense Donald Trump debe pagar más de 626.000 libras (aproximadamente 821.500 dólares) en honorarios legales a Orbis Business Intelligence, una firma de investigación privada a la que demandó por un controvertido expediente que vincula su campaña de 2016 con Rusia.

Trump presentó una demanda por protección de datos contra Orbis por las acusaciones contenidas en el expediente, compilado por su cofundador, el exoficial de inteligencia británico Christopher Steele. Sin embargo, la demanda fue desestimada el año pasado.



El expediente Steele contenía afirmaciones no verificadas sobre vínculos entre la campaña de Trump y Rusia, junto con otras acusaciones sensacionalistas, todas las cuales Trump ha negado vehementemente.

A principios de este año, los abogados de Orbis revelaron que se le había ordenado a Trump pagar alrededor de 290.000 libras para los costos legales de la firma, pero no lo hizo. Como resultado, a Trump se le prohibió la repre-

sentación legal en la audiencia de esta semana, que determinó la cantidad final adeudada.

Orbis solicitó más de 680.000 libras esterlinas, mientras que el equipo de Trump abogó por una suma menor. El juez Jason Rowley dictaminó que Trump debe pagar 530.615

libras esterlinas, más 95.000 libras esterlinas adicionales relacionadas con la disputa de costas, lo que eleva el total a poco más de 626.000 libras esterlinas.

Paul Arter, abogado de costas de Orbis, defendió los gastos legales del bufete, citando la reputación de Trump como un "litigante agresivo" con un historial de venganzas legales. Argumentó que Orbis se enfrentaba a riesgos existenciales si perdía el caso, mientras que Trump luchaba por proteger su reputación.

El fallo supone otro revés legal para Trump, quien ha refutado durante mucho tiempo las afirmaciones del expediente Steele.



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



**PET
POISON
HELPLINE®**

800.213.6680

www.petpoisonhelpline.com

**DON'T LEAVE AN
ANIMAL IN A HOT CAR!**

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





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.)

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de *Union City*

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

La inscripción para el programa de educación infantil ya está abierta



Déle a su hijo/a una ventaja en la escuela registrándolo/a en el Programa de Educación de la Primera Infancia de Union City reconocido nacionalmente.

El programa es gratuito para todos los residentes de Union City. Las horas de nuestro componente de instrucción son de las 7:55 a.m. a las 2:55 p.m.; sin embargo, tenga en cuenta que la elegibilidad para cuidado antes y después de la escuela (servicios integrales) se basa en los ingresos familiares.

Los estudiantes deben tener tres, cuatro o cinco años de edad antes del 1 de septiembre de 2024 para ser elegibles.

Para inscribir a su hijo/a, por favor descargue la solicitud en nuestro sitio web en www.ucboe.us, escanee la solicitud y envíela por correo electrónico a obarrios@ucboe.us. También puede dejarlo en persona en el Centro Eugenio María de Hostos para la Educación de la Primera Infancia en 2200 Kennedy Blvd., de lunes a viernes, de las 8:30 a.m. a las 2:30 p.m., para todos los niños de tres, cuatro o cinco años solamente. (POR FAVOR NO VAYA AL REGISTRO CENTRAL en la Palisade Avenue).

Gracias al apoyo del Alcalde Brian P. Stack y la Junta de Educación, ofrecemos un excelente ambiente de aprendizaje. Proporcionamos el desayuno, almuerzo y meriendas gratis. Se llena muy rápido, así que no espere en inscribir a su hijo/a hoy.

Favor de seguir las instrucciones de la solicitud cuidadosamente antes de presentar su solicitud.

Síguenos en:

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

UNION CITY BOARD OF EDUCATION



Public Schools

BUILDING COMMUNITY AND PROVIDING OPPORTUNITY FOR THE CHILDREN OF UNION CITY

Registration for Early Childhood Education Program Is Now Open



Give your young child a head start on school by registering them for Union City's award-winning Early Childhood Education Program.

The program is free to all Union City residents. The hours of our instructional component are from 7:55 a.m. to 2:55 p.m.; however, please note that eligibility for before- and after-care (wrap-around services) is based on family income.

Students must be three, four, or five years of age by September 1, 2024, to be eligible.

To enroll your child, kindly download the application on our website at www.ucboe.us, scan the application, and email it to obarrios@ucboe.us. You may also drop it off in person at the Eugenio Maria de Hostos Center for Early Childhood Education at 2200 Kennedy Blvd., Monday through Friday, from 8:30 a.m. to 2:30 p.m., for all children ages three, four, or five years old only. (PLEASE DO NOT GO TO CENTRAL REGISTRATION on Palisade Avenue.)

Thanks to the support of Mayor Brian P. Stack and the Board of Education, we offer an excellent learning environment. We provide free breakfast, lunch, and snacks. It fills up quickly, so please don't wait to register your child today.

Please follow the application instructions carefully before submitting your application.

Follow Us:

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

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

Ydalia M. Genao, President
Carlos H. Vallejo, Vice-President

Joseph Isola, Trustee
Fr. Aro Nathan, Trustee
Alicia Morejon, Trustee

Kennedy Ng, Trustee
Alejandro Velazquez, Trustee

Superintendent of Schools
Silvia Abbato

Assistant Superintendents
John Bennetti
Geraldine Perez

Board Secretary/
Director of Facilities
Justin Mercado

Business Administrator
Anthony Dragona

Assistant to the Superintendent
Diane Capizzi



Trump Impulsa el Renacimiento del Carbón con Orden Ejecutiva Histórica

En un movimiento audaz para revitalizar la industria energética estadounidense, el presidente Donald Trump firmó este martes una orden ejecutiva que marca el inicio de una nueva era para el sector del carbón. Bajo el lema "Energía Estadounidense Primero", la medida busca revertir las políticas de la administración Biden y posicionar a EE.UU. como líder en producción energética.

Claves de la Orden Ejecutiva

1. Fin a las Restricciones al Carbón

- * Deroga regulaciones de la era Biden que limitaban las plantas de carbón.
- * Reclasifica el carbón como "mineral estratégico", facilitando subsidios y protecciones federales.

2. Inversión en Infraestructura y Tecnología

- * Asigna \$200 mil millones para modernizar la red eléctrica y desarrollar "carbón limpio".
- * Crea un fondo para innovación en minería y energía basada en carbón.

3. Declaración de Independencia Energética

- * Acelera permisos para minas y plantas termoeléctricas.
- * Designa el carbón siderúrgico como "material crítico" para la seguridad nacional.

"Terminamos la Guerra Contra el Carbón": Trump

Ante un grupo de mineros en Virginia Occidental, el presidente afirmó:

"Hoy devolvemos el trabajo a las comunidades mineras y acabamos con los ataques de la izquierda radical a nuestra energía asequible

El carbón limpio y hermoso es vital para empleos, fábricas y familias".

La Casa Blanca destacó que la me-

didada reducirá los costos de electricidad y frenará la dependencia de combustibles extranjeros.

Reacciones Contrapuestas

Apoyo Republicano:

"Esta orden devuelve la dignidad a los mineros y fortalece nuestra red eléctrica", celebró el secretario de Energía, Dan Brouillette.

Críticas Ambientalistas:

Grupos como el Sierra Club calificaron el plan como "un salto al pasado" que ignoraría el cambio climático.

Próximos Pasos

El Departamento del Interior anunciará esta semana exenciones fiscales para mineras, mientras la EPA revisará estándares de emisiones para plantas de carbón.

Impacto Real?

Analistas prevén una batalla legal, pero la administración insiste en que generará 500,000 empleos y reducirá los precios energéticos en un 15% para 2026.

Con esta jugada, Trump no solo reactiva un símbolo de la América industrial, sino que enciende la chispa de un debate energético que definirá las elecciones de 2026.

China Produce Más Carbón que Todo el Mundo Junto.

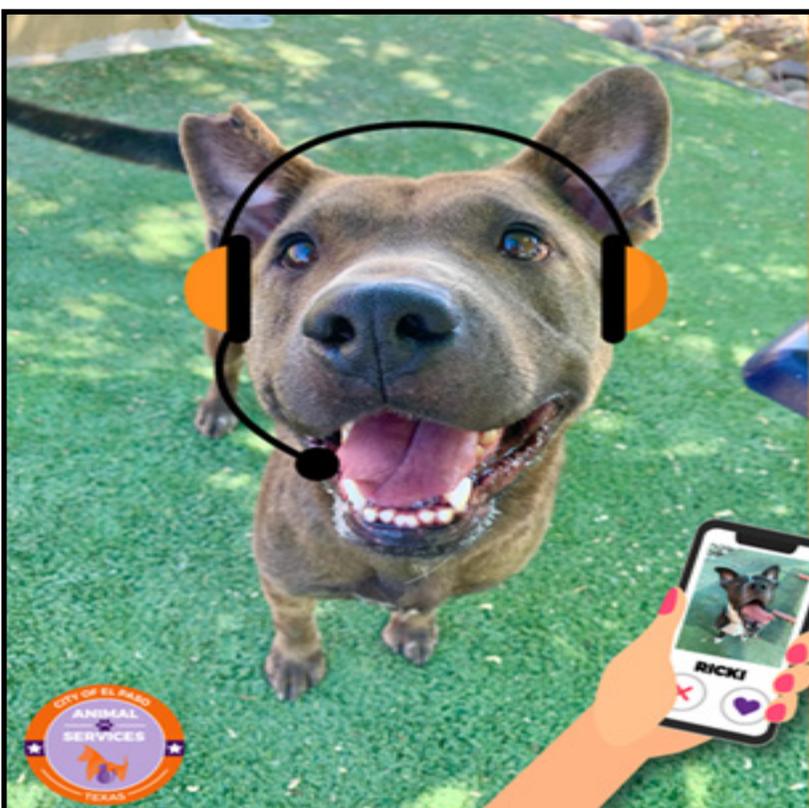
Extrae ~4,000 millones de toneladas al año (50% del total mundial). EE.UU. y Rusia le siguen, pero muy por detrás.

* La Mina Más Profunda del Mundo está en Ucrania

La mina "Svobodnaya" llega a 1,500 metros bajo tierra (como 4.5 Torres Eiffel).

* Sabías que el Carbón Puede Convertirse en... Perfume?

Mediante procesos químicos, se extrae alquitrán para hacer fragancias y hasta aspirinas.



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

Zelle network ends cash transfer services on standalone app



If you previously used Zelle's app to send or receive money, you'll now need to access the service through your bank or credit union's mobile app or online banking platform.

Zelle confirmed that while the standalone app will remain available, its primary function will shift to educating users about scams and fraud, as well as listing the 2,200+ banks and credit unions that support Zelle.

Zelle Removes Key Feature from Standalone App: What You Need to Know

TAMPA, Fla. (WFLA) — Zelle has officially discontinued a major feature that was once available in its standalone app.

The company announced in late 2023 that it would no longer allow users to enroll or conduct transactions directly through its app. This change took effect on Tuesday, April 2.

What This Means for Users

Why the Change?

The company stated that most customers won't be affected, as the majority already use Zelle through their financial institutions. However, if you relied on the standalone app, you'll need to re-enroll via your bank's mobile app to continue using the service.

"If you're already using Zelle through your bank's app, no action is required—your experience will stay the same," Zelle assured users.

This move streamlines Zelle's services, encouraging users to rely on their trusted banking apps for secure transactions.

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**



Jfirenovations LLC.

DISENADOR DE INTERIORES Y EXTERIORES

Electricidad, Plomería, Instalaciones de Accesorios Electricos en General

Telefono: 787-530-3285

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



SECUESTRO DE DOLARES ORDENADO POR LA DICTADURA GENERA TENSIONES ENTRE INVERSIONISTAS

El gobierno cubano ha notificado a múltiples empresas extranjeras radicadas en la isla la prohibición de repatriar divisas desde cuentas bancarias locales, incluyendo saldos millonarios en dólares, según confirmaron a EFE fuentes empresariales y diplomáticas bajo anonimato.

La medida, que afecta a compañías de Europa, América Latina y Canadá, ha provocado protestas formales ante embajadas y organismos internacionales. "No es dinero del Estado, son nuestros beneficios. Ahora solo podemos usarlo dentro de Cuba", denunció un ejecutivo europeo cuyo fondo de USD 3.8 millones quedó inmovilizado.

Solución polémica: cuentas especiales en divisas

Como alternativa, La Habana ofrece la apertura de cuentas pilotos en moneda extranjera con respaldo

real, pero bajo condiciones restrictivas:

Solo aceptan capital fresco (transferencias desde el exterior).

No permiten traspasos desde cuentas bloqueadas existentes.

Operativas únicamente para transacciones internacionales.

Empresas vinculadas a GAESA (holding militar cubano) ya utilizan este sistema, mientras otras firmas lo ven como un "mal necesario" ante la crónica falta de liquidez.

No obstante, persiste el escepticismo por experiencias fallidas como el extinto CUC o la MLC.

Claves de la crisis financiera

Colapso productivo: Cuba importa el 80% de bienes básicos (alimentos/combustible).

Sanciones estadounidenses:

Inclusión en la lista de patrocinadores del terrorismo limita transacciones.

Dolarización parcial: El Estado promueve el pago en USD para servicios públicos y captar divisas.

Bancos en emergencia: Restriccio-

nes al retiro de pesos (CUP) y dólares desde agosto/2024.

Reacciones Internacionales

UE y Canadá evalúan impactos en tratados de inversión.

Sector empresarial: "Sin repatriación, no hay incentivos para operar en Cuba", advierte cámaras binacionales.

Qué sigue?

Analistas prevén mayor fuga de capitales extranjeros si no se normalizan los pagos. Mientras, La Habana insiste en que las nuevas cuentas son "una solución temporal".

En contexto: Cuba reporta una contracción del 12% en IED durante 2024 (CEPAL).

Eres empresario afectado? Comparte tu experiencia (bajo confidencialidad) correo electrónico:

communications@dimensionnewspaper.com

8 NUEVOS PRESOS POLÍTICOS EN MARZO, REVOCACIONES, TORTURAS, GOLPIZAS Y PRESOS POLÍTICOS EN RIESGO DE MUERTE MARGAN LA ACTUALIDAD CARCELARIA EN CUBA

El régimen cubano sigue demostrando que la represión más cruel es el factor identitario del mismo. La lista de Prisoners Defenders vuelve a crecer hasta los 1.152 prisioneros políticos. El fraude en las excarcelaciones ya se ha cobrado la primera víctima revocada a prisión. Mientras, el resto de los 230 excarcelados sufren la persecución diaria, unas condiciones draconianas y la amenaza de ser revocados también a prisión, pues sus condenas están intactas y su situación de represión domiciliar es inasumible.

Otros 216 Condenados de Conciencia sufren similares situaciones. Por su lado, los 706 que aún permanecen entre rejas y sus familias sufren cada vez mayores torturas, golpizas y malos tratos de todo tipo imaginable. 473 presos políticos tienen problemas graves de salud y sus vidas corren auténtico riesgo.

CIENTOS DE DETENIDOS Y DECENAS DE NUEVOS PRESOS POLÍTICOS ES LA RESPUESTA A NUEVAS MANIFESTACIONES

1.152 prisioneros políticos en Cuba

El 14 de enero, tras un acuerdo con el Vaticano, el régimen cubano

anunció la "liberación gradual" mediante "beneficios" penitenciarios de "553 presos". A fecha de 10 de marzo, el gobierno de Cuba dio por terminado el proceso. Sin embargo, ni uno sólo fue propiamente "liberado". En efecto, 230 presos políticos fueron excarcelados bajo las draconianas condiciones de un régimen carcelario-domiciliar, manteniendo sus condenas intactas y bajo gravísimas situaciones de coarto de sus libertades fundamentales, de movimiento y, además, bajo trabajos forzados muchos de ellos. Más aún, 323 de los 553 excarcelados por el régimen eran delincuentes comunes que el régimen quiso hacer pasar por presos políticos. El fraude lo confirmó un estudio exhaustivo que también demostró que más del 85% de los 230 presos políticos excarcelados ya tenían derecho al régimen abierto. Fueron retenidos en prisión meses o años, en contra de las propias leyes de Cuba, con el fin de vender sus liberaciones. Mientras, el régimen sigue, cada mes, encarcelando nuevos inocentes.

Otro mes más, el régimen suma presos 8 nuevos políticos en sus cárceles, para un total de 1.152 prisioneros políticos, de los cuales 706 permanecen en situación carcelaria, los "Condenados de Conciencia" (666 de ellos) y otros presos políticos (40 de ellos), mientras 446 permanecen bajo un régimen carcelario-domiciliar, muchos condenados con trabajos forzados para el Estado, razón por la cual permanecen todos ellos monitorizados en nuestra lista bajo el epígrafe de los que llamamos "Condenados de Conciencia".

473 presos políticos, el 67% de los 706 prisioneros políticos que aún permanecen en prisión, sufren graves patologías y 40 prisioneros políticos, un 6% del total, padece serios trastornos de salud mental. Todos ellos languidecen en prisiones cubanas donde el hambre y la falta de atención médica, que agravan sus patologías, se utilizan como formas de tortura y donde el hacinamiento y la falta de agua favorecen el crecimiento descontrolado de brotes de enfermedades altamente contagiosas, como la tuberculosis, dengue, sarna y muchas otras, que ya se cobran la vida de cientos de presos cada año, de los 90 mil que permanecen confinados en prisión en Cuba.

#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





El nido de serpientes más grande del mundo se encuentra en la provincia de Manitoba, Canadá, específicamente en el Parc Provincial Narcisse Snake Dens. Este lugar es famoso por albergar la mayor congregación de serpientes en el planeta.

Datos claves:

Especie: Serpientes de jarretera rojas (*Thamnophis sirtalis parietalis*).

Cantidad: Más de 75,000 serpientes se reúnen cada primavera.

Comportamiento: Las serpientes emergen de sus madrigueras después de hibernar para aparearse, formando enormes "enredos" de

serpientes.

Época ideal para verlas: Abril y mayo (cuando las temperaturas suben).

Por qué ocurre esto?

Las serpientes eligen este lugar por sus cuevas de piedra caliza, que les proporcionan un refugio ideal para hibernar durante el frío invierno canadiense.

Si alguna vez visitas Manitoba en primavera, ¡es un espectáculo único en el mundo!

MAS INFORMACION SOBRE EL NIDO SE SERPIENTES DE MANITOBA, CANADA

El Nido de Serpientes de Manitoba es uno de los fenómenos naturales más fascinantes del mundo. Aquí tienes más detalles sobre este increíble evento:

1. ¿Dónde está exactamente?

Ubicación: Narcisse Snake Dens, en la provincia de Manitoba, Canadá, a unos 130 km al norte de Winnipeg.

Hábitat: Zona de praderas con cuevas kársticas (formadas por piedra caliza), ideales para la hibernación.

2. ¿Por qué se reúnen tantas serpientes aquí?

Hibernación en grupo: Las serpientes de jarretera (*Thamnophis sirtalis parietalis*) buscan estas cuevas porque mantienen una temperatura estable (alrededor de 2-4°C) durante el invierno.

Apareamiento masivo: En abril y mayo, cuando la nieve se derrite, miles de serpientes machos esperan a las hembras para aparearse, formando "bolas de apareamiento".

Supervivencia: Agruparse les da protección contra depredadores como cuervos y coyotes.

3. ¿Cuántas serpientes hay?

Estimación: Entre 50,000 y 75,000 serpientes en las cuatro principales madrigueras del área.

Récord Guinness: Reconocido como la mayor concentración de serpientes en el mundo.

4. ¿Cuándo es el mejor momento para verlas?

Temporada:

Primavera (abril-mayo): Salen de hibernación y se aparean (el espectáculo más impresionante).

Otoño (septiembre): Regresan a las cuevas para hibernar, pero en menor

cantidad.

Hora ideal: Mediodía, cuando el sol calienta el suelo y las serpientes están más activas.

5. ¿Son peligrosas para los humanos?

No son venenosas: Las serpientes de jarretera son inofensivas para las personas.

No muerden (generalmente): Son tímidas, pero si se sienten amenazadas, pueden liberar un olor fétido (similar al de las mofetas).

6. ¿Cómo es la experiencia de visitarlas?

Acceso: Hay pasarelas de madera y senderos para observarlas sin perturbarlas.

Fotografía: Se permite tomar fotos, pero sin tocar a las serpientes.

Recomendaciones:

Llevar calzado cerrado (por si alguna serpiente se cruza en el camino).

Respetar las señales y no bajar de las pasarelas.

7. Curiosidades adicionales

Resistentes al frío: Son una de las pocas serpientes que sobreviven tan al norte.

Estudios científicos: Investigadores las estudian para entender su comportamiento social y adaptación al clima extremo.

Importancia ecológica: Controlan plagas de insectos y roedores en la región.

Vale la pena visitarlo?

¡Absolutamente! Es un espectáculo único en el planeta, donde la naturaleza muestra uno de sus eventos más sorprendentes. Si te gustan los reptiles o la vida salvaje, ¡es una parada obligada en Canadá!

ALFREDO'S
Tires & Auto Repair
AIR CONDITIONING

AIR CONDITIONING
ASE CERTIFIED

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.)

NATIONAL REHAB

HOTLINE

866-210-1303

988

LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS



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

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

 NORTH BERGEN/NEW JERSEY

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

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES



**APOYA A WALMART Y A TARGET CONTRA EL MOVIMIENTO "WOKE", LOS DEMOCRATAS LIBERALES Y LA IZQUIERDA!
HAZLO POR TU FAMILIA, POR TUS PRINCIPIOS Y VALORES Y POR DEFENDER A TUS HIJOS!**

Boicot a Walmart por DEI comienza el lunes; protestas económicas se extienden a otras empresas.

Un nuevo congelamiento de gastos en Walmart comenzará pronto, sumándose a una ola de protestas económicas planeadas para esta primavera y verano. Los organizadores exigen que las empresas reinstauren



sus políticas de Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI) o modifiquen sus posturas.

Grupos activistas "WOKE", demócratas liberales e izquierdistas están impulsando a los consumidores a "votar con su dinero", una estrategia que inició con un boicot nacional de 24 horas contra grandes

corporaciones el 28 de febrero. Actualmente, hay un congelamiento de compras en Target durante 40 días (coincidiendo con la Cuaresma, hasta Semana Santa), y un boicot de una semana contra Nestlé que terminó el 28 de marzo.

Desde que el expresidente Donald Trump asumió el poder en 2017,

comenzó a dismantlar las políticas DEI a nivel federal, impulsando un cambio cultural más amplio. Varias empresas, como Walmart, Lowe's y Meta, han eliminado sus programas de "diversidad".

Qué deben saber los consumidores?

El boicot a Walmart comenzará pronto.

El congelamiento de compras en Target sigue en marcha.

Más protestas económicas del movimiento "WOKE" izquierda están programadas para los próximos meses.

DILE NO A "WOKE", A LA IZQUIERDA Y A LA DESTRUCCION DE LOS VALORES Y PRINCIPIOS DE NUESTRA SOCIEDAD !

**LET'S SUPPORT WALMART AND TARGET AGAINST THE "WOKE" BOYCOTT AND THE LEFTIST AGENDA.
DEFEND YOUR FAMILY, DEFEND YOUR VALUES, DEFEND YOUR CHILDREN!**

Walmart boycott over DEI starts Monday, Target freeze happening now, others coming

The new Walmart spending freeze is set to start soon. More economic protests are planned through



the spring and summer. Organizers are calling on companies to bring back diversity, equity and inclusion policies or change other stances.

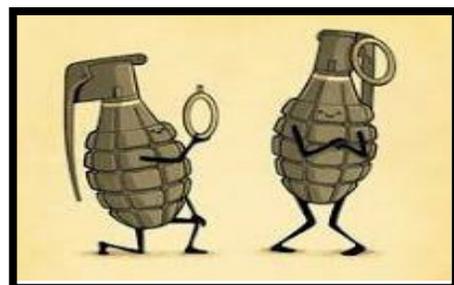
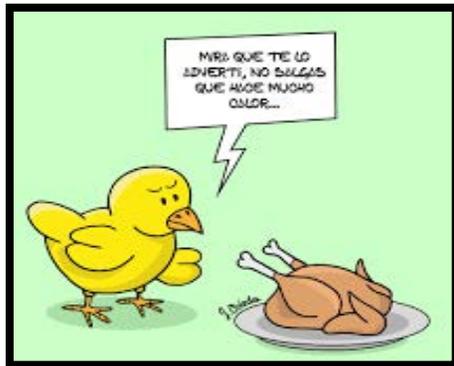
Advocacy groups are encouraging more and more people to vote with their dollars, and it started with a nationwide 24-hour economic blackout of major corpora

tions on Feb. 28. A 40-day spending freeze at Target is ongoing through Lent until the week of Easter and a weeklong boycott of Nestlé products ended on March 28.

When President Donald Trump took office in January, he immediately started rolling back DEI at the federal level while encouraging a larger culture shift. Multiple companies, including Walmart, Lowe's and Meta, have dropped their DEI programs. Protest organizers from multiple groups are mostly targeting major brands that have stopped DEI work.

LET'S SUPPORT WALMART AND TARGET AGAINST THE "WOKE" BOYCOTT AND THE LEFTIST AGENDA

UNA CUCHARA IBA POR LA CALLE Y UN CUCHILLO LE GRITA "HEY CUCHARA" Y LA CUCHARA NO RESPONDE Y EL CUCHILLO SE QUEDA PENSANDO Y DICE "PARECE QUE NO ESCUCHARA"



HUMORISMO

Por: **Francisco Bernal**

JAJAJAJA

¿Qué le dijo una uva verde a una uva morada? ¡Respira, por favor!

Doctor, soy asmático, ¿es grave? No amigo, es esdrújula.

JAJAJAJA

¿Esa hoja es tuya o es una impresión mía?

JAJAJAJA

Por qué la gallina cuida tanto a sus pollitos? Porque le costó un huevo tenerlos.

JAJAJAJA

¿Cómo se les llama a 2 zombis que hablan distintas lenguas? Zombilingües.

JAJAJAJA

¿Qué le dice un jardinero a otro? Seamos felices mientras podamos.

JAJAJAJA

¿Quién es el papá del príncipe azul? El Blu-ray.

JAJAJAJA

Me sacaron del grupo de WhatsApp de paracaidismo. Se ve que no caía bien.

JAJAJAJA

¿Cómo va Batman a su funeral? Batiés.

JAJAJAJA

Robinson Crusó... y lo atropellaron.

JAJAJAJA

¿Todo en la vida es pasajero. Menos el chófer.

JAJAJAJA

Oye, ¿cuál es tu plato favorito y por qué? - Pues el hondo, porque cabe más comida...

JAJAJAJA

¿Cómo se llama un bumerán que no vuelve? Palo.

JAJAJAJA

¿Cuál es el colmo de Batman? Que le "Robin"

JAJAJAJA

¿Por qué los gatos no van al baile? Porque les asusta el perro.

JAJAJAJA

Toc, toc! ¿Quién es? ¡El amor de tu vida! Mentira: la cerveza no habla.

JAJAJAJA

Soy celiaca. Encantado, yo Antoniaco.

JAJAJAJA

Por fin he encontrado trabajo! ¿Dónde? En Santiago. ¿De qué? De Compostela.

JAJAJAJA

¿Por qué el mar no se seca? Porque no tiene toalla.

JAJAJAJA

Pues me acabo de leer El Principito. No seas inculto, se dice prólogo.

JAJAJAJA

¿Cómo se llama el campeón de buceo japonés? Tokofondo. ¿Y el subcampeón? Kasitoko.

JAJAJAJA

JAJAJAJA

¿Qué le dice un 2 a un 0? Veinte conmigo, guapetón.

Papá, papá, ¿qué quiere decir sintaxis? Pues que tiene que ir con autobús.

JAJAJAJA

¿A qué actor se le da siempre el pésame? A Johnny DEP.

JAJAJAJA

Si los zombies llegan a la tercera edad..., ¿zombiejitos...?

JAJAJAJA

¿Por qué le dio un paro cardiaco a la impresora? Parece que tuvo una im presión muy fuerte.

JAJAJAJA

Si a un hawaiano le retiran el saludo... ¿lo desaholan?

JAJAJAJA

RITMOS Y CANCIONES QUE HICIERON HISTORIA

A lo largo de la historia, ritmos y canciones han marcado épocas, definido culturas y dejado una huella imborrable en la música mundial. Aquí te presento un recorrido por algunos de los más influyentes:

1. Ritmos que Revolucionaron la Música

Jazz (EE.UU., principios del Siglo XX)

Origen: Nueva Orleans, fusión de blues, ragtime y música africana.

Iconos: Louis Armstrong, Duke Ellington, Miles Davis.

Canción histórica: "What a Wonderful World" (Louis Armstrong).

Rock & Roll (1950s, EE.UU.)

Origen: Mezcla de rhythm & blues, country y gospel.

Iconos: Elvis Presley, Chuck Berry, Little Richard.

Canción histórica: "Johnny B. Goode" (Chuck Berry).

Reggae (Jamaica, años 60-70)

Origen: Evolución del ska y el rocksteady, con influencias africanas.

Icono máximo: Bob Marley.

Canción histórica: "No Woman, No Cry" (Bob Marley).

Salsa (Caribe/EE.UU., años 70)

Origen: Fusión de son cubano, jazz y ritmos afrocaribeños.

Leyendas: Celia Cruz, Héctor Lavoe, Willie Colón.

Canción histórica: "Quimbara" (Celia Cruz & Johnny Pacheco).

Hip-Hop (EE.UU., años 70-80)

Origen: Nació en el Bronx, Nueva York, con DJ Kool Herc.



Iconos: Tupac, The Notorious B.I.G., Grandmaster Flash.

Canción histórica: "Rapper's Delight" (Sugarhill Gang).

Electronic Dance Music (EDM, años 80-90)

Origen: Alemania (Kraftwerk), evolucionó en Chicago y Detroit.

Iconos: Daft Punk, Tiësto, David Guetta.

Canción histórica: "Around the World" (Daft Punk).

2. Canciones que Hicieron Historia

"Bohemian Rhapsody" – Queen (1975)

Impacto: Revolucionó la música con su estructura operística.

"Like a Rolling Stone" – Bob Dylan (1965)

Impacto: Cambió la narrativa del rock con letras poéticas.

"Thriller" – Michael Jackson (1982)

Impacto: El video más icónico de la historia y el álbum más vendido.

"Imagine" – John Lennon (1971)

Impacto: Himno de paz mundial con un mensaje atemporal.

"Despacito" – Luis Fonsi & Daddy Yankee (2017)

Impacto: Rompió récords globales

y popularizó el reggaetón.

3. Ritmos Tradicionales que Definen Culturas

Samba (Brasil): Carnaval de Río.

Tango (Argentina): Pasión y melancolía porteña.

Flamenco (España): Guitarra, canto y baile gitano-andaluz.

Son Cubano (Cuba): Raíz de la salsa.

Bollywood (India): Fusión de música clásica y pop.

4. Canciones que Unieron al Mundo

"We Are the World" (1985): Supergrupo contra el hambre en África.

"Waka Waka" – Shakira (2010): Himno del Mundial de Sudáfrica.

"Abrázame muy fuerte" – Juan Gabriel:

Clásico del amor en español.

Estos ritmos y canciones no solo definieron géneros, sino que también rompieron barreras culturales y se convirtieron en himnos generacionales. ¿Cuál es tu favorito?

Curiosidades de Ritmos y Canciones Famosas

Las canciones famosas y sus ritmos suelen esconder datos fascinantes! Aquí tienes algunas curiosidades interesantes:

1. "We Will Rock You" (Queen)
El icónico ritmo de pum-pum-chas (golpes y palmas) fue creado para que el público pudiera participar fácilmente en los conciertos.

Brian May dijo que la idea surgió para evitar depender de equipos de sonido complejos en presentaciones en vivo.

2. "Billie Jean" (Michael Jackson)

La canción casi no incluye el bajo prominente que la caracteriza. El productor Quincy Jones quería quitarlo, pero MJ insistió en dejarlo.

Jackson grabó la voz en una sola

toma, según los ingenieros de sonido.

3. "Smoke on the Water" (Deep Purple)

El riff más famoso del rock fue compuesto después de que la banda presenciara el incendio del Casino de Montreux (Suiza), donde estaban grabando. La letra narra el hecho real.

4. "Take Five" (Dave Brubeck Quartet)

Es una de las pocas canciones de jazz en 5/4 que se convirtió en un éxito masivo.

El saxofonista Paul Desmond la compuso como un ejercicio para romper con los ritmos tradicionales.

5. "Seven Nation Army" (The White Stripes)

El riff no fue hecho con un bajo, sino con una guitarra con efecto de octavador.

Se ha convertido en un canto de estadio mundial, usado en eventos deportivos y protestas.

6. "Superstition" (Stevie Wonder)

El riff de clavinet lo compuso Stevie, pero Mick Jagger (de The Rolling Stones) le pidió que se lo diera para su banda. Al final, Wonder lo recuperó y lo convirtió en un éxito.

7. "Bohemian Rhapsody" (Queen)

La sección de ópera tiene 180 overdubs (capas de voz), grabadas una por una.

Los productores pensaban que era demasiado larga para ser un éxito, pero Freddie Mercury se negó a cortarla.

8. "Enter Sandman" (Metallica)

El riff principal fue originalmente una melodía que Kirk Hammett había descartado años antes.

La canción casi se llamó "Kill 'Em All" (como su primer álbum), pero cambiaron de idea.

9. "Uptown Funk" (Mark Ronson ft. Bruno Mars)

Tiene influencia directa de funk clásico de los 70 y 80, especialmente de bandas como The Gap Band.

Bruno Mars improvisó muchas de las frases durante la grabación.

10. "Happy" (Pharrell Williams)

Estuvo 10 semanas en el #1 del Billboard, pero originalmente no estaba destinada a ser un sencillo.

La canción está en 4/4, pero su groove hace que mucha gente la sienta en 6/8.





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



UNION CITY POLICE

ALCALDE BRIAN P. STACK
JEFA ANTHONY FACCHINI

(201) 865-1111

EL ROBO DE PAQUETES CONSEJOS DE PREVENCIÓN

Con un aumento en las compras en línea, Unión City está experimentando un aumento en el robo de paquetes. Tómese un minuto para considerar estos útiles consejos que pueden evitar que sea víctima de esta creciente tendencia criminal.

SEGUIMIENTO
DE SU
PAQUETE

Utilice números de seguimiento y notificaciones de entrega. La mayoría de las principales empresas de envío ofrecen este servicio gratuito y pueden enviarle un mensaje de texto o correo electrónico cuando llegue su paquete.

FIRMA
POR TU
PAQUETE

Solicite la firma en la entrega si es posible. Reciba los paquetes en el lugar donde se encuentra, no donde no se encuentre. Considere recibir paquetes en su oficina o lugar de trabajo en lugar de su casa.

MANTENGA EL
PAQUETE EN LA
INSTALACIÓN DE
CORREO

Algunas empresas y transportistas ofrecen servicio de casillero o paquetes que se guardarán en el centro de distribución de entrega para su recogida.

CONSIDERAR
UNA
CAJA DE
BLOQUEO

Una caja resistente para paquetes y una cerradura inteligente con un escáner incorporado que se utiliza para abrirla. Este candado se puede utilizar con cualquier contenedor que se pueda asegurar con un candado.

SER UN
BUEN
VECINO

Pida a sus familiares, vecinos de confianza y amigos que acepten entregas en su nombre o que recojan sus paquetes.

ESTAR
ATENTOS

SI VES ALGO, *DI* ALGO!

DENUNCIE A LAS PERSONAS Y VEHÍCULOS SOSPECHOSOS EN SU VECINDARIO A LA POLICÍA DE UNION CITY **201 865-1111**

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

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

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

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

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

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

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



CANDIDATO A LA ASAMBLEA LARRY WAINSTEIN

ASAMBLEÍSTA GABRIEL RODRÍGUEZ

ALCALDE BRIAN P. STACK

ALCALDE ALBIO SIRES

ALCALDE RICHARD TURNER



Trump revoca permisos de exportación de petróleo venezolano a empresas como Repsol

La Administración de Donald Trump ha decidido revocar las autorizaciones que permitían a varias compañías petroleras, entre ellas la española Repsol, exportar crudo desde Venezuela. Desde la petrolera ibérica, cuya exposición en el país ronda los 500 millones de euros, confirmaron haber recibido la notificación y evalúan próximos pasos.

El Gobierno estadounidense, tras amenazar con imponer aranceles a quienes comerciaran con Venezuela, dio un paso más al cancelar los permisos y exenciones otorgados a diversas empresas para operar con petróleo del régimen de Nicolás Maduro. Esta medida busca inten-

sificar el aislamiento económico del país caribeño, aunque afecta también a multinacionales del sector.

Fuentes cercanas a Repsol confirmaron a ABC la recepción de la comunicación oficial que anula la autorización para exportar crudo venezolano. Además de la firma española, dirigida por Josu Jon Imaz, otras compañías impactadas son la estadounidense Global Oil Terminals, la italiana Eni, la francesa Maurel & Prom y la india Reliance Industries. Estas empresas contaban con licencias excepcionales para procesar petróleo venezolano en sus refinerías a nivel global, sorteando parcialmente las sanciones contra el chavismo.

Las compañías afectadas tienen hasta el 27 de mayo para cesar sus operaciones en Vene-

zuela. La orden también incluye a empresas vinculadas al gas natural que mantengan relaciones comerciales con la estatal PDVSA.

Originalmente, estos permisos fueron emitidos por el Departamento del Tesoro de EE.UU. mediante licencias, exenciones o cartas de conformidad, permitiendo operar en Venezuela y exportar crudo sin infringir las sanciones impuestas por Washington.

La relevancia de Venezuela para Repsol

Repsol opera en Venezuela desde 1993 a través de la empresa mixta Petroquiriquire (en la que posee un 40%), en asociación con PDVSA. Juntas explotan campos petroleros como Mene Grande, Barúa Motatán y Quiriquire, con el objetivo de incrementar la producción de hidrocarburos en el país.

En 2024, Venezuela duplicó sus envíos de crudo a España, alcanzando niveles récord en dos décadas. Este petróleo era procesado por Repsol en refinerías españolas como parte del pago de deudas pendientes, un mecanismo que hasta ahora contaba con el aval de las autoridades estadounidenses.

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

MEDICARE PLANS

United Healthcare Aetna
 Clover Horizon

SU SEGURIDAD ES NUESTRA PRIORIDAD #1

Si ve algo sospechoso, llame al Departamento de Policía de Union City.

201-865-1111

Ve Algo - Diga Algo

Comuníquese con el Departamento de Policía de la Ciudad de Union City: 201-865-1111



El 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!

Advertencia

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

Por favor, permítame explicarlo

Estimado/a Amigo/a,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Su Amigo,

Brian P. Stack
Cell: 201-376-1942



3605 12/20/24

160791_Stack_Political Bosses_E2.indd 2

WARNING

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

Please Allow Me To Explain

Dear Friend,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Your friend,

Brian P. Stack
Cell: 201-376-1942



3605 12/20/24

160791_Stack_Political Bosses_E2.indd 1

END FOR BY RODRIGUEZ AND WEINSTEIN FOR ASSEMBLY

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

Corte Suprema de Wisconsin prohíbe financiamiento privado en elecciones

La Corte Suprema de Wisconsin dictaminó este 29 de marzo que el uso de fondos privados en la administración electoral es ilegal, marcando un precedente contra la influencia de dinero externo en los comicios. La decisión, aprobada por 4 votos contra 3, anula el esquema de financiamiento que ganó notoriedad en las elecciones de 2020, cuando organizaciones vinculadas al magnate Mark Zuckerberg inyectaron millones en jurisdicciones clave.

El origen del fallo: Las "Zuck Bucks"

Durante las elecciones presidenciales de 2020, el Center for Tech and Civic Life (CTCL), una entidad sin fines de lucro financiada por Zuckerberg y su esposa, Priscilla Chan, distribuyó más de \$10 millones en Wisconsin bajo el argumento de facilitar el voto en plena pandemia. Sin embargo, críticos denunciaron que estos fondos se dirigieron de manera desproporcionada a zonas urbanas con mayoría demócrata, distorsionando la equidad



electoral.

El caso más polémico ocurrió en Green Bay, donde un consultor externo, pagado con estos recursos, tuvo acceso privilegiado al centro de conteo de votos. Un informe de Fox News reveló que este interme-

diario recibió \$1.2 millones a través de las donaciones, generando acusaciones de intromisión privada en un proceso que debería ser público y transparente.

Reacciones:

Elon Musk celebra la decisión

El fallo fue celebrado por figuras como Elon Musk, dueño de X (antes Twitter), quien afirmó: "Las 'Zuck Bucks' corrompieron la integridad de las elecciones". Su declaración refleja el malestar entre sectores conservadores y libertarios ante la injerencia de fondos privados en la democracia.

Por su parte, el líder del Senado estatal republicano, Chris Kapenga, aplaudió el veredicto: "Esta decisión garantiza que nuestras elecciones sean justas y libres de interferencias externas".

Wisconsin se suma a una tendencia nacional

Con esta sentencia, Wisconsin se une a estados como Georgia, Arizona y Texas, que ya han restringido o prohibido el financiamiento privado en elecciones. El fallo podría influir en el ciclo electoral de 2024, reavivando el debate sobre quién debe costear los procesos democráticos y bajo qué reglas.

La Corte dejó en claro que la administración electoral debe depender exclusivamente de recursos públicos, eliminando un vacío legal que, según los magistrados, ponía en riesgo la imparcialidad del sistema.



SSI Recipients Won't Receive a Payment in June Due to Payment Schedule Quirk

Millions of Americans who rely on Supplemental Security Income (SSI) will not receive a payment in June due to a quirk in the payment schedule. Around 7.1 million beneficiaries, including those with disabilities or facing financial hardship, typically get their checks on the first of each month—unless that date falls on a weekend or holiday.

Since June 1st lands on a Saturday this year, the payment will instead be issued on Friday, May 30th, along with the regular May

1st check. This means recipients will get two payments in May and none in June.

This scheduling adjustment is not unusual—a similar situation occurred in March when SSI beneficiaries received two checks. However, the change can still pose challenges for those who depend on monthly assistance to cover essential expenses like groceries and bills.

The Social Security Administration follows this system to ensure payments are processed on business days, avoiding delays. Recipients should plan their budgets accordingly, as the next payment after May will arrive on July 1st.

DONATE YOUR CAR



VIETNAM VETERANS OF AMERICA

Support Our Veterans

Help Our Heroes

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

ALCALDE/SENADOR BRIAN P. STACK:

LUCHAREMOS POR VIVIENDAS ASEQUIBLES PARA NUESTRA COMUNIDAD



Estimado/a amigo/a,

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

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

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

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

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

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

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

Atentamente,

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

EL EQUIPO DE BRIAN P. STACK



MIKIE SHERRILL

PARA GOBERNADORA



GABRIEL RODRIGUEZ

PARA LA ASAMBLEA



LARRY WAINSTEIN

PARA LA ASAMBLEA



JIMMY DAVIS

PARA SHERIFF



Aquí tienes una lista de los apodos oficiales y no oficiales de los 50 estados de EE.UU., muchos de los cuales reflejan su historia, cultura o geografía:

Apodos Oficiales (State Nicknames)

- Alabama** – The Yellowhammer State (por un pájaro de la Guerra Civil).
- Alaska** – The Last Frontier (por su naturaleza salvaje).
- Arizona** – The Grand Canyon State (por el famoso cañón).
- Arkansas** – The Natural State (por sus paisajes).
- California** – The Golden State (por la Fiebre del Oro y sus amapolas doradas).
- Colorado** – The Centennial State (se convirtió en estado en 1876, 100 años después de la independencia de EE.UU.).
- Connecticut** – The Constitution State (por su influencia en la Constitución estadounidense).
- Delaware** – The First State (fue el primero en ratificar la Constitución en 1787).
- Florida** – The Sunshine State (por su clima soleado).
- Georgia** – The Peach State (por su producción de duraznos).
- Hawaii** – The Aloha State (por su cultura y saludo hawaiano).
- Idaho** – The Gem State (por sus ricos recursos minerales).
- Illinois** – The Prairie State (por sus extensas praderas).
- Indiana** – The Hoosier State (el origen de "Hoosier" es incierto, pero es un orgullo local).
- Iowa** – The Hawkeye State (en honor al personaje de The Last of the Mohicans).
- Kansas** – The Sunflower State (por sus campos de girasoles).
- Kentucky** – The Bluegrass State (por el pasto azulado de sus campos).
- Louisiana** – The Pelican State (por el pelícano, símbolo estatal).
- Maine** – The Pine Tree State (por sus bosques de pinos).
- Maryland** – The Old Line State (en honor a sus tropas en la Guerra Revolucionaria).
- Massachusetts** – The Bay State (por la Bahía de Massachusetts).
- Michigan** – The Great Lakes State (por estar rodeado de los Grandes Lagos).
- Minnesota** – The North Star State (por su lema L'Étoile du Nord).
- Mississippi** – The Magnolia State (por sus magnolias).
- Missouri** – The Show Me State (por una frase atribuida a sus ciudadanos escépticos).
- Montana** – The Treasure State (por sus riquezas minerales).
- Nebraska** – The Cornhusker State (por su agricultura de maíz).
- Nevada** – The Silver State (por su historia minera de plata).
- New Hampshire** – The Granite State (por sus canteras de granito).
- New Jersey** – The Garden State (por sus zonas agrícolas).
- New Mexico** – The Land of Enchantment (por sus paisajes desérticos y culturales).
- New York** – The Empire State (por su importancia económica e histórica).
- North Carolina** – The Tar Heel State (por la producción de alquitrán en su historia).
- North Dakota** – The Peace Garden State (por el Jardín Internacional de la Paz en la frontera con Canadá).
- Ohio** – The Buckeye State (por el árbol buckeye, similar a la castaña).
- Oklahoma** – The Sooner State (por los colonos que llegaron "antes" a tierras nativas).
- Oregon** – The Beaver State (por los castores, importantes en su historia).
- Pennsylvania** – The Keystone State

(por su papel central en la fundación de EE.UU.).

Rhode Island – The Ocean State (por su costa y bahías).

South Carolina – The Palmetto State (por sus palmeras palmetto).

South Dakota – Mount Rushmore State (por el famoso monumento).

Tennessee – The Volunteer State (por la disposición de sus ciudadanos a servir en guerras).

Texas – The Lone Star State (por su bandera con una estrella solitaria).

Utah – The Beehive State (símbolo de trabajo en equipo, relacionado con los hormones).

Vermont – The Green Mountain State (por las Montañas Verdes).

Virginia – The Old Dominion State (por ser una de las primeras colonias inglesas).

Washington – The Evergreen State (por sus bosques perennes).

West Virginia – The Mountain State (por los Apalaches).

Wisconsin – The Badger State (por los mineros que vivían en cuevas como tejones).

Wyoming – The Equality State (fue el primer estado en permitir el voto femenino).

Apodos No Oficiales (pero populares)

Nevada: The Battle Born State (por ingresar a la Unión durante la Guerra Civil).

Florida: The Alligator State (por sus pantanos y vida silvestre).

Texas: The Friendship State (por su lema Friendship).

Curiosidades de Algunos Estados de USA

1. Alaska
Es el estado más grande de EE.UU. (¡más grande que Texas, California y Montana juntos!).

Hay más de 3 millones de lagos en Alaska, y solo en junio/julio el sol no se pone (el famoso "Midnight Sun").

Curiosidad legal: Es ilegal despertar a un oso para tomarle una foto.

2. California
Si fuera un país independiente, tendría la 5ª economía más grande del mundo (por encima de Reino Unido e India).

En Death Valley se registró la temperatura más alta del planeta: 56.7°C (134°F) en 1913.

El árbol más alto del mundo (Hyperion, una secuoya de 115 metros) está en un lugar secreto para protegerlo.

3. Texas
Fue un país independiente (República de Texas) de 1836 a 1845.

Tiene su propia red eléctrica independiente (para evitar regulaciones federales).

Houston tiene el mayor sistema de túneles climatizados del mundo (más de 10 km bajo la ciudad).

4. Florida

Es el único lugar del mundo donde cocodrilos y aligátors viven juntos (en los Everglades).

St. Augustine es el asentamiento europeo más antiguo de EE.UU. (fundado en 1565 por españoles).

En Cayo Hueso (Key West) hay una competencia anual de "lanzamiento de llaves" al mar.

5. Nevada

El 85% del territorio es propiedad del gobierno federal (desiertos, bases militares, etc.).

En Area 51 hay una carretera llamada "Extraterrestrial Highway" (Autopista Extraterrestre).

Las Vegas tiene más de 150,000 habitaciones de hotel (más que cualquier otra ciudad del mundo).

6. Hawaii

Es el único estado que crece debido a la actividad volcánica (Kilauea sigue añadiendo tierra).

Honolulu es la ciudad más aislada del mundo (a 3,850 km de la costa más cercana).

No hay serpientes nativas (¡están prohibidas para proteger el ecosistema!).

7. Nueva York

Nueva York fue la primera capital de EE.UU. (antes de Washington D.C.).

El metro de NYC tiene 472 estaciones (el más grande del mundo).

Times Square se llama así por el periódico The New York Times, que tenía su sede allí.

8. Arizona

Es el único estado donde no se usa horario de verano (excepto en la Nación Navajo).

El Gran Cañón podría contener todos los humanos del planeta (7,700 millones) y aún sobraría espacio.

Tucson tiene la mayor concentración de telescopios del mundo.

9. Montana

Tiene más vacas que personas (3 millones vs. 1 millón de habitantes).

El Parque Nacional Glacier tenía 150 glaciares en 1850, hoy solo quedan 25.

Es ilegal cazar animales desde el interior de un automóvil (a menos que sea un puma en defensa propia).

10. Ohio

Más astronautas de la NASA son de Ohio que de cualquier otro estado (incluyendo a Neil Armstrong).

Cincinnati tuvo el primer departamento de policía profesional de EE.UU. (1845). Superman fue creado por dos escritores de Cleveland.

Bonus: Datos raros de otros estados

Delaware: Fue el primer estado en ratificar la Constitución (de ahí su apodo "The First State").

Oklahoma: Tiene más presas artificiales que cualquier otro estado.

Vermont: Es el mayor productor de jarabe de arce (maple syrup) de EE.UU.



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.

