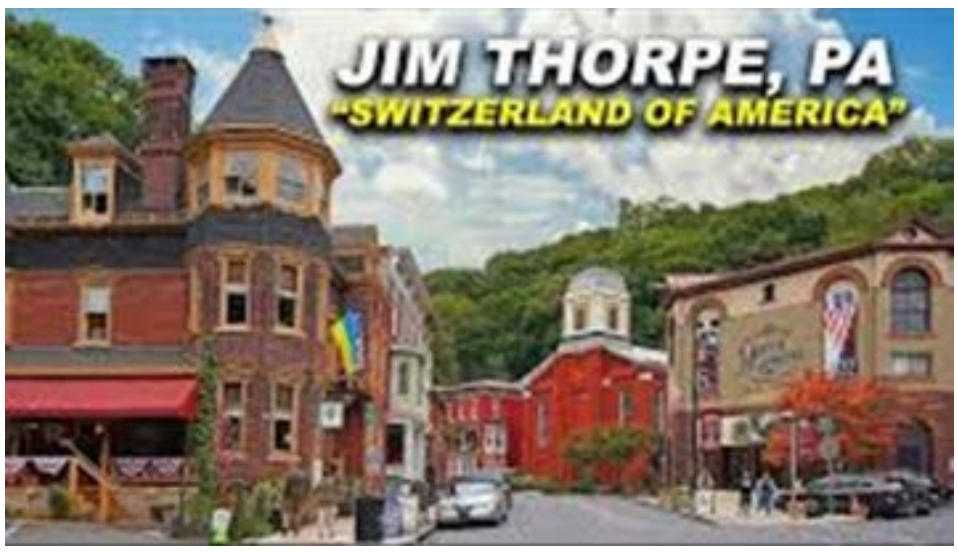
"No estoy de acuerdo con lo que dices, mas daria mi vida
defendiendo el derecho que lo puedas seguir diciendo."

DIMENSION

EDICION DIGITAL - AGOSTO 10 - 2025



Autor: Andres Garcia

Lorena vivía en una casita de lámina y cartón al borde de la ciudad.

Las paredes tenían agujeros que dejaban pasar el frío de la noche, y el techo goteaba cuando llovía. Su cama era un colchón viejo compartido con sus dos hermanos, y su almohada, un saco relleno de trapos.

Pero Lorena tenía algo que nadie podía quitarle: sus sueños.

Todas las noches, antes de dormir, cerraba los ojos y se imaginaba en una casa grande, con paredes blancas, un techo que no goteara y un jardín lleno de flores. Soñaba con una cama solo para ella, con sábanas suaves y un armario lleno de vestidos coloridos. A veces, hasta imaginaba el olor a pan recién horneado y la risa de su mamá sin preocupaciones.

Un día, en la escuela, la maestra les pidió que dibujaran su mayor deseo. Mientras otros niños pintaban juguetes o viajes, Lorena dibujó una casa. No cualquier casa, sino su casa de ensueño: ventanas grandes, una puerta roja y un árbol en el frente. La maestra, al ver su dibujo, le preguntó:

—¿Por qué una casa, Lorena?

—Porque cuando tenga una linda casa, mi mamá ya no llorará cuando llueva— respondió ella, con una sonrisa que escondía la tristeza.

Los años pasaron, y Lorena no dejó de soñar. Trabajó estudiando, ayudó a su madre vendiendo dulces y, poco a poco, la vida empezó a cambiar. No fue fácil, pero el día que cumplió veinticinco años, compró un pequeño terreno. Con sus ahorros y manos callosas, ayudó a construir una casita sencilla, pero firme. No era el castillo de sus sueños infantiles, pero tenía piso de cemento, un techo que no goteaba y, lo más importante: espacio para que su familia estuviera segura.

La primera noche en su nueva casa, Lorena se sentó en la puerta y miró el cielo. Ya no había estrellas visibles como en su antigua choza (porque ahora había faroles en la calle), pero sintió una paz que nunca antes había conocido. Su madre, ahora con menos arrugas de preocupación, le sirvió un café y le dijo:

—Lo lograste, hija.

—No es tan grande como la del dibujo, mamá— respondió Lorena riendo.

—Pero es nuestra casa— contestó su madre, abrazándola.

Y así, entre paredes que ya no temblaban con el viento, Lorena entendió que los sueños no siempre se ven exactamente como los imaginamos... pero si no dejamos de creer en ellos, tarde o temprano, nos llevan a un lugar mejor.

FIN.

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.

El origen de las palmas, en particular de los cocoteros (Cocos nucifera), está rodeado de curiosidades y diferencias fascinantes. Aquí te lo explico:

Origen de las Palmeras (Arecaceae)

Las palmeras pertenecen a la familia Arecaceae, una de las familias de plantas más antiguas, con registros fósiles que datan de hace unos 80 millones de años (época de los dinosaurios).

Se cree que surgieron en regiones tropicales y subtropicales, posiblemente en lo que hoy es América del Sur, África o el Sudeste Asiático.

Hay más de 2,600 especies de palmeras, desde las pequeñas palmeras de interior hasta gigantes como la palma de cera del Quindío (Colombia), que puede superar los 60 metros.

Origen del Cocotero (Cocos nucifera)

El cocotero es una de las palmeras más conocidas y su origen es disputado. Algunas teorías sugieren que proviene del Sudeste Asiático (India, Malasia, Indonesia), mientras que otros indican que podría ser nativo de América del Sur (debido a fósiles encontrados en Colombia y Nueva Zelanda).

Su dispersión se debe en gran parte a las corrientes marinas, ya que los cocos flotan y pueden viajar miles de kilómetros por el océano sin perder su capacidad de germinación.

Diferencias entre Palmeras y Cocoteros

No todas las palmeras son cocoteros, pero todos los cocoteros son palmeras.

Frutos:

El cocotero produce cocos (drupas grandes con agua y pulpa).

Otras palmeras dan dátiles (palmera datilera), açaí (palma açaí), o nueces de betel.

Los cocoteros tienen hojas pinnadas (como plumas).

Otras palmeras, como la palma de abanico, tienen hojas palmadas.

Tamaño:

Los cocoteros suelen medir entre 15-30 metros.

Hay palmeras enanas como la palma de cola de pescado (Caryota), que no superan los 6 metros.

Curiosidades

"Coco" viene del portugués/español antiguo, por su parecido a una cara de monstruo (los "ojos" del coco asustaban a los exploradores).

Superviviente extremo:

El coco puede germinar incluso después de 6 meses flotando en el mar.

Usos milenarios:

En Polinesia se usaba como moneda, en India como ofrenda religiosa, y en Filipinas para hacer vinagre de coco.

Agua de coco es estéril: Durante la Segunda Guerra Mundial, se usó como suero sanguíneo de emergencia por su equilibrio electrolítico.

Sabías Que...?

La palma más alta del mundo es la Ceroxylon quindiuense (palma de cera colombiana), símbolo nacional de Colombia.

En cambio, el cocotero más productivo es una variedad enano-malaya, que da frutos en solo 3-4 años (otros tardan 6-10 años).

El Alcalde Brian P. Stack
La Junta de Comisionados y
el Departamento de Policia de Union City

¡PELIGRO!

¡BICICLETAS/BICICLETAS ELECTRICAS/ MOTONETAS NO DEBEN ESTAR EN LAS ACERAS!

¡PARE!

¡NO BICICLETAS O BICICLETAS ELECTRICAS EN LAS ACERAS!

¡Por favor ayúdenos!

Nadie, excepto niños pequeños acompañado de sus padres, deben montar bicicletas/bicicletas electricas/ motonetas en las aceras. Hemos tenido varios residentes caminando en las aceras o saliendo de sus puertas que han sido heridos gravemente despues de ser golpeados por una bicicletas/bicicletas electricas/ motonetas.

Pedimos a todos que por favor monten sus bicicletas/ bicicletas electricas/motonetas en la calle, en dirección del flujo de tráfico. Por favor asegúrense de obedecer las mismas leyes de tráfico que los vehículos. ¡Usted puede y va a salvar su vida y la vida de otra persona!

¡Por favor ayúdenos a asegurarnos que nuestras aceras sean seguras!

¡NO EN LAS ACERAS! ¡SALVE UNA VIDA!

La carretera más larga del mundo es la Carretera Panamericana, que se extiende desde Prudhoe Bay, Alaska (Estados Unidos), hasta Ushuaia, Tierra del Fuego (Argentina).

Datos clave sobre la Panamericana:

Longitud total: Aproximadamente 30,000 km (19,000 millas), aunque la cifra exacta varía según las rutas alternativas.

Atraviesa: 14 países (Estados Unidos, Canadá, México, Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica, Panamá, Colombia, Ecuador, Perú, Chile y Argentina).

Tramo interrumpido: El Tapón del Darién, entre Panamá y Colombia, es una zona sin carretera debido a la selva y problemas logísticos.

Otras carreteras largas destacadas:

* Carretera Transiberiana (Rusia): ~11,000 km (Moscú-Vladivostok).
* Autopista Australia Highway 1: ~14,500 km (circunvala todo el país).
* Carretera Transcanadiense: ~7,821 km (este a oeste de Canadá).

La Panamericana es reconocida por el Libro Guinness de los Récords como la carretera más larga

del mundo.

Curiosidades de la Carretera Panamericana

La Carretera Panamericana no solo es la más larga del mundo, sino que también está llena de datos fascinantes y curiosidades. Aquí te comparto algunas de las más interesantes:

1. No es una sola carretera, sino una red de rutas

Aunque se le llama "Panamericana", en realidad es un conjunto de carreteras interconectadas con diferentes nombres en cada país. Por ejemplo:

En México: Carretera Federal 85/ Carretera Interamericana.

En EE.UU. y Canadá: Alaska Highway y otras autopistas.

En Argentina: Ruta Nacional 3 (hasta Ushuaia).

2. El Tapón del Darién: El punto donde la carretera se "rompe"

Entre Panamá y Colombia hay una selva impenetrable de unos 160 km conocida como el Tapón del Darién, donde no hay carretera.

Es una de las zonas más peligrosas del mundo debido a la selva, animales salvajes, narcotráfico y grupos armados.

Muchos aventureros intentan cruzar esta zona a pie o en bote, pero es extremadamente riesgoso.

3. Un viaje épico: Desde el Ártico hasta el Fin del Mundo

Punto más al norte: Prudhoe Bay, Alaska (Océano Ártico).

Punto más al sur: Ushuaia, Argentina (Tierra del Fuego), conocida como "la ciudad del fin del mundo".

Si alguien quisiera recorrerla completa (sin el Darién), necesitaría varios meses en auto.

4. Récord Guinness y Mitos

Fue declarada la carretera más larga del mundo por Guinness, aunque técnicamente está interrumpida.

Algunos dicen que si se incluyeran todas las rutas alternativas, podría superar los 48,000 km.

5. Curiosidades por país

México: Pasa por la Carretera Federal 1 en Baja California, una de las más pintorescas.

Perú: Atraviesa el Desierto de Nazca, donde se ven las famosas Líneas de Nazca desde el aire.

Chile: En el Desierto de Atacama, hay tramos donde no hay nada en cientos de kilómetros.

Argentina: Termina en Ushuaia, la ciudad más austral del planeta.

6. Aventureros que la han Recorrido

Muchos viajeros la recorren en bicicleta, moto o auto, documentando su travesía.

En 1956, el argentino Emilio Scotto hizo un viaje en moto por toda la Panamericana (y otros países) durante 10 años.

7. No es solo una carretera, es un s sueño viajero

Para muchos, recorrerla completa es un sueño de vida, aunque pocos lo logran debido a su extensión y peligros en ciertas zonas.

Junta de Educación de Union City
Matrícula de Educación Prescolar Gratuita

"Programa Prescolar ES GRATIS"

Programas de Educacion Prescolar de Union City

Para nuevos aplicantes que empiezan el año escolar 2025 — 2026

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

El programa es de Lunes a Viernes
Horario: 7:55 am a 2.55 pm y consiste de:

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

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

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

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

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

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

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

JUNTA DE EDUCACION DE UNION CITY

Idalia Genao, Presidente / Carlos Vallejo, Vice-Presidente / 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

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

LA ANSIEDAD PUEDE CAUSAR PRESION ARTERIAL ALTA.

La presión arterial alta, o hipertensión, no es causada directamente por la ansiedad a largo plazo. Sin embargo, los episodios de ansiedad pueden provocar aumentos temporales en la presión arterial.

Si estos picos ocurren con frecuencia (por ejemplo, a diario), podrían dañar los vasos sanguíneos, el corazón y los riñones, de manera similar a como lo hace la hipertensión crónica.

Además, las personas con ansiedad suelen adoptar hábitos que elevan la presión arterial, como:

* Fumar.
* Consumir alcohol.
* Comer en exceso.

Algunos medicamentos para la ansiedad, como los inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina (IRSN), también pueden aumentar la presión arterial.

Si la ansiedad afecta tu vida diaria o es difícil de controlar, consulta a un profesional de la salud. Un especialista en salud mental puede ayudarte a encontrar el tratamiento más adecuado.

Controlar la ansiedad no solo beneficia tu bienestar emocional, sino también tu salud cardiovascular.

Síntomas de la Hipertensión y Datos Curiosos

Cuáles son los síntomas de la hipertensión?

La hipertensión arterial suele ser un “asesino silencioso”, ya que muchas personas no presentan síntomas evidentes. Sin embargo, en casos de presión muy elevada o crisis hipertensivas, pueden aparecer:

* Dolor de cabeza intenso (especialmente en la nuca).
* Mareos o visión borrosa.
* Zumbido en los oídos (acúfenos).
* Dificultad para respirar.
* Dolor en el pecho.
* Palpitaciones o latidos irregulares.
* Sangrado nasal (en casos extremos).

Curiosidades sobre la Hipertensión

No solo afecta a adultos mayores:

Aunque es más común después de los 40 años, los jóvenes también pueden desarrollarla debido al estrés, mala alimentación o sedentarismo.

La sal no es el único culpable:

El exceso de azúcar, grasas saturadas y alcohol también contribuyen a la presión alta.

El estrés la dispara, pero no la mantiene: Las situaciones de ansiedad elevan temporalmente la presión, pero la hipertensión crónica depende de otros factores como genética y estilo de vida.

El ejercicio la controla:

La actividad física regular ayuda a reducir la presión arterial tanto como algunos medicamentos.

Puede dañar órganos sin aviso:

Si no se trata, puede causar infartos, derrames cerebrales, daño renal e incluso pérdida de visión.

Cómo Prevenirla?

* Reduce el consumo de sal y alimentos procesados.
* Mantén un peso saludable.
* Haz ejercicio regularmente (caminar 30 minutos al día ayuda).
* Controla el estrés con técnicas como meditación o respiración profunda.
* Evita fumar y limita el alcohol.

La hipertensión no da segundas oportunidades! Chequea tu presión periódicamente, aunque te sientas bien.

Disclaimer:
"DIMENSION DIGITAL" NI NINGUNOS DE SUS COLABORADORES Y / O ESCRITORES REDACTO NI EDITO ESTE ARTICULO.
SU AUTORIA ES INTEGRA DE LA AI "DEEPSEEK "

La pregunta sobre si una mujer trans debe revelar su condición de transgénero antes de entablar una relación con un hombre es compleja y depende de factores éticos, legales, de seguridad personal y de comunicación en la relación. Aquí hay algunos puntos clave para considerar:

1. Aspectos Éticos y de Honestidad

Derecho a la privacidad: Nadie está obligado a revelar detalles íntimos de su vida (como su historia médica o identidad de género) en etapas iniciales de una relación.

Honestidad emocional: En relaciones serias, muchos consideran que compartir aspectos relevantes de la vida (como ser trans) es parte de la confianza y el respeto mutuo.

Cuándo Revelarlo?:

No hay un momento "correcto", pero suele recomendarse cuando hay suficiente confianza y antes de que la relación se torne íntima o comprometida.

2. Seguridad Personal

Riesgo de violencia:

Lamentablemente, muchas mujeres trans enfrentan transfobia, incluyendo agresiones o incluso crímenes de odio al revelar su identidad. Según organizaciones como Transgender Europe, los feminicidios de mujeres trans (transfemicidios) son una realidad alarmante.

Contexto importa: En países o entornos con altos niveles de LGBTfobia, la decisión de revelarlo (o no) puede ser una cuestión de seguridad.

3. Aspectos Legales

En algunos lugares, no revelar el estatus trans antes de una relación íntima ha sido usado legalmente para acusaciones de "engaño" (aunque estas leyes suelen ser controvertidas y transfóbicas).

Sin embargo, en la mayoría de los países no existe obligación legal de divulgar el historial médico o de género a una pareja, siempre que no haya riesgo para la salud (como en casos de ITS).

4. Perspectivas de Relaciones Saludables

Comunicación abierta: Una relación basada en la confianza suele requerir honestidad sobre aspectos fundamentales de la vida, incluida la identidad de género.

Respeto por la autonomía: La mujer trans tiene derecho a decidir cuándo, cómo y con quién compartir su historia, especialmente si teme rechazo o violencia.

Es relevante para la pareja?: Si el hombre tiene preferencias específicas (ej.: querer hijos biológicos), la conversación puede ser necesaria en algún punto.

5. Opiniones Diversas

Algunas personas argumentan que "siempre debe revelarse" por transparencia, pero esto puede ignorar los riesgos de violencia.

Otras sostienen que el pasado médico o de género no define a una persona, y solo importa el consentimiento en la relación actual.

Conclusión

No hay una respuesta única, pero se recomienda:

* Priorizar la seguridad (evaluar el entorno y la confianza en la pareja).
* Buscar momentos seguros para hablar, si la relación avanza hacia la intimidad o compromiso.
* Recordar que ser trans no es un "secreto vergonzoso", sino parte de la historia personal de alguien.

El término "transexual" tiene un origen médico y científico, vinculado al estudio de la identidad de género y la sexualidad humana. Aquí te explico su evolución histórica y significado:

Origen del Término

Años 1920-1940: El psiquiatra alemán Magnus Hirschfeld (pionero en estudios de género) usó el término "transvestismo" para describir a personas que vestían ropa del género opuesto.

En su instituto (Institut für Sexualwissenschaft), comenzó a estudiar casos de personas que no solo cruzaban roles de género, sino que sentían una identidad de género diferente a su sexo asignado al nacer.

Década de 1940-1950:

El médico Harry Benjamin (discípulo de Hirschfeld) acuñó el término "transexual" para diferenciar a quienes experimentaban una disforia de género persistente y deseaban modificar su cuerpo (mediante hormonas o cirugías) de aquellos que solo practicaban el travestismo ocasional. Benjamin publicó en 1966 The Transsexual Phenomenon, obra fundacional en el tema.

Influencia del prefijo "Trans-"

Viene del latín "trans" (a través, más allá) + "sexual" (relacionado con el sexo), refiriéndose a un tránsito entre géneros.

Cómo se diferenciaba de "transgénero"?

Originalmente, "transexual" se usaba para quienes buscaban cambios médicos (hormonas/cirugías).

"Transgénero" (acuñado en los 70 por activistas como Virginia Prince) era un término más amplio, incluyendo a quienes no deseaban intervenciones médicas.

Hoy, muchos prefieren "transgénero" por ser más inclusivo, aunque algunos aún usan "transexual" para enfatizar su transición médica.

Evolución y controversias

Años 90-2000: Organizaciones como WPATH (Asociación Mundial de Profesionales para la Salud Transgénero) promovieron "transgénero" como término paraguas.

Críticas: Algunas personas trans rechazan "transexual" por:

Su historial patologizante (antes se consideraba un trastorno mental).

La confusión con orientación sexual (no es lo mismo que "homosexual").

Datos Curiosos

En algunos países (como España), "transexual" sigue usándose en leyes y documentos médicos.

La OMS eliminó la "transexualidad" de su lista de enfermedades mentales (CIE-11, 2018), reclasificándola como "incongruencia de género".

Por qué Flotamos más en el Agua Salada que en el Agua Dulce?

Flotamos en el agua debido al principio de Arquímedes y la fuerza de flotación. Un objeto flotará si su peso es menor que el peso del agua que desplaza, o dicho de otra manera, si su densidad es menor que la del agua.

La respuesta está en la Densidad, un Concepto Clave de la Física.

Explicación científica:

El agua salada es más densa que el agua dulce debido a la sal disuelta (aproximadamente 35 gramos por litro en el océano).

Principio de Arquímedes:

Un cuerpo (como el humano) experimenta un empuje hacia arriba igual al peso del líquido que desplaza.

Cuanto más denso es el líquido, mayor es el empuje.

Resultado: El cuerpo humano (menos denso que el agua salada) flota con menos esfuerzo. En agua dulce, la densidad menor exige más movimiento para mantenerse a flote.

Curiosidades sobre Flotabilidad

El Mar Muerto es el rey de la flotación:

Con una salinidad del 34% (10 veces más que el océano), es imposible hundirse. ¡Incluso puedes leer un libro flotando!

Los humanos somos casi neutros:

Nuestra densidad es ligeramente menor que el agua dulce, por eso necesitamos mover brazos/piernas para no hundirnos.

Los astronautas entrenan en piscinas saladas:

Usan tanques con agua densa para simular ingravidez (como en el espacio).

Los huevos Flotan en Agua Salada:

Un huevo fresco se hunde en agua dulce, pero en agua salada flota (por la densidad).

Los barcos se hunden más en ríos que en el mar:

En agua dulce, el casco de un barco se sumerge más porque el líquido ofrece menor empuje.

Datos Divertidos

En la Luna: No hay agua, pero si la hubiera, flotarías igual que en el Mar Muerto por la gravedad baja.

Los flamingos usan la flotabilidad para dormir de pie en lagos salados.

Sabías Que...?

Si mezclas 100 gramos de sal en un litro de agua, ¡crearás tu propia "mini piscina flotante" en casa!

Prefieres nadar en el mar o en la piscina? ¡La sal te da flotabilidad gratis, pero el cloro no pica los ojos!

(Fuentes: Principio de Arquímedes, NASA, NOAA).

VISITA NUESTRA
PAGINA EN FACEBOOK
"DIMENSION DIGITAL"

Anuncie su negocio aqui
La valla publicitaria rodando sobre ruedas en las vias hace grande su negocio.No dude en llamar : 201-927-3819
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

UN PUEBLO EN PENSYLVANIA LLAMADO JAME THORPE

Parece que te refieres al pueblo de Jim Thorpe, en Pennsylvania, un lugar lleno de historia, paisajes espectaculares y curiosidades. Aquí tienes los datos más interesantes:

Dónde está y por qué se llama así?

Ubicación: En el valle de Pocono Mountains, al noreste de Pennsylvania.

Nombre original:

Se llamaba Mauch Chunk (palabra indígena Lenni Lenape para "Montaña del Oso"), pero en 1954 fue renombrado en honor a Jim Thorpe, un famoso atleta indígena estadounidense (aunque él nunca vivió allí).

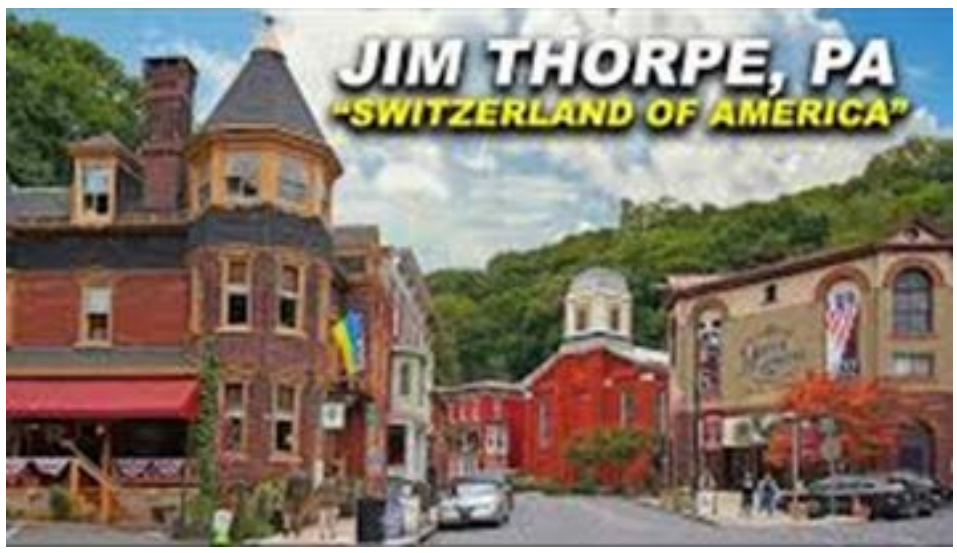
La Conexión con Jim Thorpe

Jim Thorpe (1888–1953) fue un atleta olímpico (medallista en pentatlón y decatlón en 1912) y jugador de fútbol americano.

Tras su muerte, su viuda vendió sus restos al pueblo a cambio del cambio de nombre y un monumento. Hoy, su tumba es un sitio visitado.

Atracciones y Ccuriosidades

La Suiza de América": Por sus calles empedradas, arquitectura europea y montañas.



Ferrocarril escénico: El Lehigh Gorge Scenic Railway ofrece vistas espectaculares del río Lehigh.

Festivales: Celebra el Fall Foliage Festival (en otoño) y el Jim Thorpe Birthday Celebration.

Turismo de aventura: Rafting, ciclismo y senderismo en el Lehigh Gorge State Park.

Leyendas de fantasmas: El antiguo jail (cárcel) es famoso por supuestas apariciones.

Arquitectura Unica

Casas victorianas y edificios del siglo XIX, como la Mansion House, que parece sacada de un cuento.

La estación de tren parece un castillo europeo.

Por qué Visitarlo?

Amantes de la historia y la naturaleza.

Fotos increíbles: Parece un pueblo alpino en medio de Pennsylvania.

Tranquilidad: Menos turístico que otros destinos de Poconos.

Sabías que? Aunque el pueblo honra a Jim Thorpe, su familia nativa americana no estuvo de acuerdo con el traslado de sus restos.

CURIOSIDADES DE UN PUEBLO LLAMADO JIM YHORPE EN USA

Jim Thorpe, Pennsylvania, es un pueblo lleno de historias fascinantes y rarezas que lo hacen único en EE.UU.! Aquí te dejo 10 curiosidades que te sorprenderán:

1. El pueblo que compró un nombre (y un cadáver)

Originalmente se llamaba Mauch Chunk ("Montaña del Oso" en lengua indígena Lenape).

En 1954, los residentes cambiaron el nombre a Jim Thorpe para honrar al famoso atleta olímpico (aunque él nunca pisó el pueblo).

Polémica: La viuda de Thorpe vendió sus restos al pueblo a cambio del homenaje. Su tumba hoy es un monumento.

2. La estación de tren que parece un castillo

La estación de ferrocarril de Jim Thorpe está diseñada como un castillo medieval europeo, con torres y piedras grises. Es una de las más fotografiadas de EE.UU.

3. Un pueblo "europeo" en medio de Pennsylvania

Con sus calles empedradas, casas victorianas y montañas, lo apodan "La Suiza de América".

4. La tumba de Jim Thorpe tiene unstatua... ¡con un error!

La estatua sobre su tumba lo muestra con zapatillas modernas (Nike), aunque él compitió en 1912 con calzado de lona.

5 Pueblo fantasma (literal y figurado): : Antiguo Jail (cárcel de 1870) es famoso por avistamientos de fantasmas, incluido el de un minero ahorcado injustamente.

6. El lugar donde nació el rafting en EE.UU.

El río Lehigh, que pasa por el pueblo, fue el primer sitio en comercializar rafting en los años 70.

7. Festivales extraños (y Divertidos)

Celebran el "Fall Foliage Festival" (hojas de otoño) con desfiles de perros disfrazados y el "Jim Thorpe Birthday Party" (con pastel gigante).

8. Tiene una "Mina de Diamantes" fals. La "Old Mauch Chunk Mine" era una mina de carbón, pero hoy hacen tours diciendo que ahí se encontraron diamantes (¡mentira!).

9. Apareció en Películas y Series

Films como "The Molly Maguires" (1970) y series como "Ghost Hunters" Y lo usaron como locación.

10. Fue el primer pueblo en vender "aire puro"

En el siglo XIX, los ricos de Filadelfia pagaban por botellas de aire fresco de las montañas de Mauch Chunk.

Por qué Visitarlo?

Para sentirte en Europa sin salir de EE.UU. Para ver la tumba más polémica del deporte.

Para hacer rafting, senderismo o cazar fantasmas.

Pasteurización y Homogenización:

Diferencias, Usos, Inventores y Curiosidades

PASTEURIZACIÓN

Qué es?

Proceso de calentamiento controlado para eliminar microorganismos peligrosos (bacterias, hongos, etc.) en alimentos líquidos, especialmente leche, jugos, cerveza y vino.

Quién la Inventó?

Louis Pasteur (químico francés) en 1864, al descubrir que calentar el vino a ~55°C evitaba su fermentación no deseada.

Más tarde se aplicó a la leche para combatir enfermedades como la tuberculosis.

HTST (Alta Temperatura, Tiempo Corto): 72°C por 15-20 segundos (el más común en leche).

UHT (Ultra Alta Temperatura): 135-150°C por 2-5 segundos (leche "larga vida").

Lenta: 63°C por 30 minutos (usada en algunos quesos artesanales).

Usos Principales:

* Leche, zumos, cerveza, vino, huevos líquidos.
* Aumenta la vida útil sin necesidad de refrigeración inmediata (en el caso UHT).

Curiosidades:

Pasteur no inventó la pasteurización para la leche, sino para el vino (los vinicultores franceses se lo agradecieron!).

La leche pasteurizada no es estéril (a diferencia de la esterilizada, que dura más pero pierde nutrientes).

HOMOGENIZACIÓN

Qué es?

Proceso mecánico que rompe los glóbulos de grasa de la leche para evitar que se separen y formen una capa de nata en la superficie.

Quién la Inventó?

Auguste Gaulin (ingeniero francés) en 1899, patentó la primera máquina homogenizadora.

Cómo Funciona?

La leche se fuerza a alta presión (200-300 bares) a través de pequeñas boquillas.

Las partículas de grasa se dividen en tamaños microscópicos y se dispersan uniformemente.

Usos Principales:

* Leche (entera, desnatada, semidesnatada).
* Helados, cremas, bebidas vegetales (para mejorar textura).

Curiosidades:

La leche no homogenizada es común en Europa (se vende como "leche cruda" o "leche con nata").

Algunos argumentan que la homogenización afecta el sabor tradicional de la leche.

Diferencias Clave

Característica Pasteurización Homogenización

Objetivo: Matar microbios peligrosos. Mezclar uniformemente la grasa

Método: Calor controlado.Presión mecánica.

Inventor: Louis Pasteur (1864) Auguste Gaulin (1899)

Productos típicos: Leche, jugos, vino helados, cremas

Se Pueden Combinar?

Sí! La mayoría de la leche comercial es primero homogenizada y luego pasteurizada (o al revés, dependiendo del proceso).

Ejemplo:

Leche UHT homogenizada: Primero se homogeniza y luego se trata con calor UHT para que dure meses sin refrigerar.

Dato Extra

La leche cruda (sin pasteurizar) es controversial: algunos defienden sus nutrientes, pero puede contener bacterias como E. coli o Salmonella. En muchos países su venta está prohibida.

TRES AÑOS PARA SALVAR A CUBA

Por Luis F. Brizuela Cruz

"Entre las tantas cosas que me cuenta mi amiga me dice que llegó una vecina a su casa y se le desmayó tres veces y le dijo es que en esta semana no he tenido que comer. Mi amiga, que está en una situación un poco mejor porque tiene FE (Familia en el Exterior), le hizo una infusión caliente y luego le dio de comer. Mi amiga me dice que van a ocurrir suicidios colectivos porque todos están muy abrumados" (Comentarios de una prima que vive en España)

"Ya no tengo edad y yo lo sé. Quisiera superar las miserias y desgracias, hago lo máximo pero esto no tiene arreglo. En estos momentos voy para la calle con una vasija plástica para comprar comida para el almuerzo. No puedo cocinar sin gas y sin electricidad. El carbón esta perdido y ¿sabes cuánto vale un saquito? 1000 pesitos. Bueno primo querido, acabo de llegar sin almuerzo, sin nada de nada, muerta de cansada y de hambre. Increíble pero cierto. No te preocupes primo, pude comprar pan. Veremos… "(Comentarios de una prima desde Sancti Spíritus)

"Primo querido, once horas sin corriente. Yo creo que está llegando mi final. Esto está muy fuerte. Mucha miseria en todos los sentidos" (La misma prima, una semana después)

"Los precios están de acuerdo a la calidad" -según un Directivo Gubernamental. "Existen varias ofertas, por ejemplo hay una bolsa de pan de 20 gramos que contiene 15 unidades y vale 40 pesos; otra de 40 gramos con 10 unidades que cuesta 50 pesos; también una de 60 gramos a 70 pesos. Esta última es una de las más vendidas a la población" (Explicó el Directivo a través de ADNCUBA)

"Esto es imposible Luis. Dieciséis horas, catorce, doce horas continuas sin corriente. Esto está que no hay quien lo aguante ya. Como familia jamás habíamos visto o vivido nada así" (Comentarios de un amigo desde Sancti Espíritus)

Cuba se desvanece. Su recuerdo se pierde en el mayor de los abismos que es el olvido colectivo y la subsecuente abulia de una agrupación humana. Ya se ha desmoronado para la gran mayoría dentro de la isla en ruinas la última esperanza; mientras que un número mucho más pequeño con cierto conocimiento de la realidad global trata aun de alentar una penúltima oportunidad. Y nosotros, los que desde afuera tenemos el privilegio de contemplar lo que ocurre con una perspectiva mucho más clara, coincidimos que quedan escasamente tres años para salvar lo ya casi insalvable.

Es probable que nunca antes en la historia del mundo la geopolítica haya jugado un papel más determinante que en la actualidad. Se desarrolla el más bizarro ajedrez universal y en juego está no solo el futuro, sino el presente de toda la humanidad.

El Presidente Donald Trump, forzado por las adversas circunstancias creadas y acumuladas primordialmente durante los cuatro años robados con el fraude electoral del 2020, es el Gran Maestro del tablero que hoy juega una simultanea con más de medio centenar de países; tratando de conseguir la paz de conflictos antiguos y nuevos y sobre todo buscando restablecer la supremacía y excepcionalidad estadounidense, como la única fórmula de componer un mundo virado al revés. No solo enfrenta una resistencia por parte de aquellos países que por décadas han abusado de la bondad de los Estados Unidos y quienes ahora, confrontados y expuestos por sus fechorías, ripostan creando trabas en procesos saludables para la humanidad, sino que también se ve obstruccionado aquí en el patio por un sistema judicial hostil, que ve sus macabros planeamientos de ingeniería social afectados por la doctrina de sentido común del presidente sui generis.

La incesante búsqueda por parte de la actual administración a soluciones de los conflictos entre Ucrania y Rusia, entre Israel y Palestina, al igual que estabilizar la economía nacional y por ende mundial, restaurar el orden y el respeto a las autoridades dentro de una sociedad estadounidense desequilibrada por la penetración cada vez más aguda del socialismo/comunismo, desafortunadamente coloca el tema cubano en un plano secundario en la lista de prioridades.

No obstante, sigue siendo evidente que Trump y el Secretario de Estado Marco Rubio están determinados a resolver la inhumana y enconada crisis cubana. Saben además que para llevar a cabo cualquier plan de sanar el cáncer de la isla ya casi desahuciada les queda escasamente el balance de su mandato.

Al asedio permanecen las huestes comunistas de los Estados Unidos, eternamente fascinadas con la dictadura castrocanelista, listas para reanudar su apoyo de la misma una vez concluido el término del gobierno actual estadounidense. Sería iluso pensar, y la historia lo demuestra, que cualquier futura administración -demócrata o republicana- pondría el mismo interés en el tema cubano. Como hemos señalado en varias ocasiones, este es el mejor y definitivamente el último chance para salvar a Cuba.

Proyectándonos hacia una solución utópica, que requeriría por lo menos una década y muchos Home Depots y Lowes, nosotros los optimistas soñadores visualizamos una Cuba como la de "ayer". En ciertos casos, como el mío, una Cuba que solo he podido imaginar, basado en los relatos de mis ancestros y que me ha llevado también a conjeturar: ¿Por qué si nos han hablado de forma incesante sobre esa Cuba idílica de la era AC (Antes de Castro) fue que ellos, nuestros padres y abuelos, la dejaron perder? Pero viendo el comportamiento colectivo de nuestra estirpe en la actualidad, lo mismo en el lugar de la infamia como en la afortunada diáspora, es fácil comprender lo ocurrido, es fácil también proyectarnos hacia una versión inevitablemente cíclica de nuestra peculiar y decepcionante historia.

Y en un momento futuro, a un siglo tal vez de aquel momento que nos marcara como nómadas eternos, de aquellos que para entonces ocuparán nuestro lugar rodeados de abundancia y bienestar, no puedo evitar visualizar un gesto despectivo y escuchar un grito a lo largo de toda la isla: "Yankees, Go home!".

EXISTE UNA ESTRATEGIA PARA JUGAR DOMINO ?

Por supuesto que existe estrategia en el dominó! Aunque parece un juego de suerte, la gestión de fichas, la observación y la psicología son clave para ganar. Aquí te revelo tácticas probadas para dominar el juego, ya sea en su versión clásica (pares y nones) o en modalidades como el Dominó cubano o Mexicano.

Estrategias Generales para el Dominó (Pares y Nones)

1. Controla los "Dobles" y los "Malos"

Dobles (mulas): Júzgalos pronto (son difíciles de colocar al final).
Fichas pesadas (6-6, 5-5, etc.): Si las tienes, domina ese número para forzar a otros a pasar.
Fichas "huérfanas" (ej: un único 2 en tu mano): Júzgalas temprano antes de quedar bloqueado.

2. Cuenta las Fichas

Lleva mentalmente la cuenta de qué números ya salieron (ej: si ya salieron tres 4, solo queda uno en juego).

Si un número está "muerto" (ya no hay en el juego), bloquea ese lado de la mesa.

3. Juego Defensivo vs. Ofensivo

Ofensivo: Si tienes muchas fichas de un número (ej: varios 5), domina ese lado para forzar a otros a pasar.
Defensivo: Si tienes fichas variadas, juega para bloquear y dejar al rival sin opciones.

4. El Arte del Bloqueo

Si notas que un jugador intenta cerrar un número, juega en el otro extremo para romper su estrategia.

En partidas de 4 jugadores, colabora con tu pareja para cerrar el juego al rival.

Estrategias por

Dominó Cubano (Más Agresivo)

Aquí gana quien se "carga" (sume) menos puntos, así que:
Descarta fichas altas (6-6, 5-5) pronto.

Si tienes muchas fichas bajas (0, 1, 2), juega lento para que otros se carguen.

Dominó Mexicano (Gana quien cierra)
Acorrala al rival: Si tienes un doble (ej: 3-3), úsalo para cambiar el sentido del juego.

Guarda un "As bajo la manga": Una ficha versátil (como 0-5) para salir de apuros.

Psicología en el Dominó

Lee las pausas: Si un rival tarda en jugar, probablemente no tiene ese número.
Engaña: Juega una ficha como si dudaras (ej: poner un 4-5 en lugar de un 4-4) para confundir.

En equipo (4 jugadores): Usa señales no verbales con tu pareja (ej: tocar la mesa para indicar un número).

Qué Evitar: Acumular fichas altas: Si te quedas con el 6-6 al final, pierdes muchos puntos.
Jugar automáticamente: Adapta tu estrategia según lo que veas en la mesa. Olvidar los "pases": Si un rival pasa mucho, está atascado en un númeo. Aprovéchalo.

Ejemplo Práctico

Tu mano: [0-0], [3-5], [5-6], [2-4], [4-4], [1-3], [3-6].

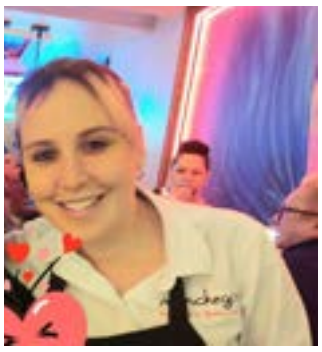
Estrategia:

Juega el [4-4] para controlar el 4.
Si sale un 4 en la mesa, coloca [3-5] o [5-6] para forzar el 5.
Guarda [0-0] para el final (es fácil de colocar).

Curiosidades

En Cuba, el dominó es deporte nacional y se juega en torneos oficiales.

El "Dominó de Mentira" (bluff) es una variante donde puedes mentir sobre tus fichas. ¡Solo para expertos!



LAURA ARTEAGA
HANDCRAFTED COCKTAILS

AREAS DE NJ & NY

COCTELES CON APEROL

APEROL SPRITZ CLÁSICO
(EL REY DE LAS TERRAZAS ITALIANAS)

Ingredientes:

* 3 partes de Prosecco (o cualquier vino espumoso seco).
* 2 partes de Aperol.
* 1 parte de agua con gas (o soda).
* Hielo en cubos grandes.
* Rodaja de naranja (para decorar).

Preparación:
Llena una copa ancha (o vaso de vino) con hielo.
Vierte primero el Aperol, luego el Prosecco y finalmente el agua con gas. Remueve suavemente y decora con naranja.
Disfruta al sol!
Dato clave: La proporción 3-2-1 es sagrada en Italia.

APEROL SOUR

(Un cóctel sofisticado con toque cítrico)

Ingredientes:

* 50 ml de Aperol.
* 25 ml de jugo de limón fresco.
* 15 ml de jarabe simple (azúcar disuelta en agua).
* 1 clara de huevo (o 20 ml de aquafaba para versión vegana).
* Hielo.
* Amargo de naranja (opcional, para decorar).

Preparación:
En una coctelera, mezcla el Aperol, jugo de limón, jarabe y clara de huevo. Agita en seco (sin hielo) por 10 segundos para emulsionar la clara. Añade hielo y agita nuevamente por 15 segundos.
Cuela en una copa de cóctel sin hielo. Decora con amargo de naranja o una cáscara de limón.
Tip: Si no tienes huevo, usa aquafaba (agua de garbanzos) para similar textura espumosa.

APEROL TONIC

(Una alternativa ligera y herbácea)

Ingredientes:

* 50 ml de Aperol.
* 150 ml de tónica premium (ej: Fever-Tree o Schweppes).
* Hielo en cubos grandes.
* Rodaja de pomelo o naranja.
* Rama de romero o menta (para aromatizar).

Preparación: Llena un vaso alto con hielo.
Vierte el Aperol y luego la tónica. Revuelve suavemente y decora con pomelo y romero. Ideal para noches de verano.
Variante: Prueba con tónica de lavanda para un toque floral.
Bonus: Aperol Negroni (para valientes)
30 ml de Aperol + 30 ml de ginebra + 30 ml de vermú rojo.
Mezcla con hielo y decora con cáscara de naranja.

Qué es el Aperol?
Un Clásico Refrescante con Historia

El Asperol (o Aperol) es un licor italiano de hierbas y cítricos, conocido por su vibrante color naranja y su sabor amargo-dulce. Es el ingrediente estrella del famoso cóctel Aperol Spritz.

ORIGEN E HISTORIA

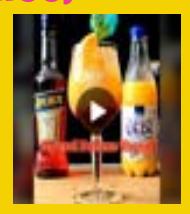
AÑO DE CREACIÓN: 1919, en Padua (Italia), por los hermanos Barbieri.
INSPIRACIÓN: Surgió como una versión menos alcohólica y más refrescante que otros amari (bitter italianos).
Nombre: Proviene de la expresión "apero" (aperitivo en dialecto paduano).

INGREDIENTES Y SABOR

Base: Naranja amarga, raíz de genciana, ruibarbo y hierbas secretas.
Color: Naranja intenso (natural, sin colorantes artificiales).
Grado alcohólico: 11% vol. (ligero comparado con el Campari, que tiene 25%).
Sabor: Equilibrado entre dulce, amargo y cítrico.

USOS PRINCIPALES

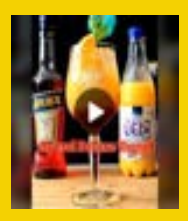
1. APEROL SPRITZ (EL CÓCTEL ICÓNICO)



Receta clásica:
* 3 partes de Prosecco.
* 2 partes de Aperol.
* 1 parte de agua con gas.
* Hielo y rodaja de naranja.

ORIGEN: POPULARIZADO EN LOS AÑOS 50 EN VENECIA.

Otros Cócteles



Aperol Sour: Con limón y clara de huevo.
Aperol Tonic: Con tónica y hierbas frescas.

3. USOS CULINARIOS

* Sorbetes, mousses o glaseados para postres.
* Vinagretas para ensaladas cítricas.

CURIOSIDADES

Salvado por el Spritz: En los 90, el Aperol casi desaparece hasta que el Aperol Spritz se volvió tendencia global.
Color emblemático: Su tono naranja lo hace fotogénico, clave para su éxito en redes sociales.
Rivalidad con el Campari: Aunque similares, el Campari es más amargo y alcohólico.
Tradición italiana: Se toma como aperitivo (antes de comer) para "abrir el apetito".
Versión ready-to-drink: Ahora venden latas de Spritz listas para beber.
Popularidad Global: Europa: Es un básico en terrazas de Italia, España y Alemania.
América: En EE.UU. y Latinoamérica es sinónimo de verano y brunch.
Dato: En 2023, se vendieron más de 100 millones de botellas en el mundo.

VALE LA PENA PROBARLO?

X Sí, si te gustan los sabores frescos y ligeramente amargos.
X No, si prefieres bebidas dulces o sin alcohol.
Tip: Sírvelo bien frío y con mucho hielo para equilibrar su amargor.

Pretérito Perfecto en Español: Explicación Sencilla

El pretérito perfecto (o pretérito perfecto compuesto) es un tiempo verbal que se usa para hablar de acciones terminadas en un tiempo no específico, pero que tienen relación con el presente.

Fórmula Básica

Haber (en presente) + Participio del verbo principal. Pronombre Haber (Presente). Participio (-ado/-ido) Ejemplo (hablar). Yo he hablado. He hablado con ella.

Tú has comido. Has comido sushi.

Él / Ella/ Usted ha vivido. Ha vivido en Madrid. Nosotros hemos bailado. Hemos bailado toda la noche. Vosotros habéis escrito. Habéis escrito un libro.

Ellos / Ustedes han visto. Han visto esa película.

Cuándo se Usa?

Acciones recientes (hoy, esta semana, este año): "He terminado mi trabajo hoy".

Experiencias de vida (sin tiempo definido): "He viajado a Japón" (alguna vez, no importa cuándo).

Acciones que siguen afectando al presente: "Hemos comprado una casa" (y aún la tenemos).

Cuándo NO Usarlo?

Para acciones en tiempos pasados específicos (usa pretérito indefinido): "He viajado a Japón en 2010" → "Viajé a Japón en 2010".

Curiosidades

Solo en español europeo: En Latinoa mérica, a menudo usan el pretérito indefinido ("Hablé con ella" en vez de "He hablado con ella").

Participios irregulares: Algunos verbos tienen participios especiales:

Abrir → abierto / Escribir → escrito / Ha cer → hecho.

Usado en titulares de noticias: "El presidente ha dimitido" (para acciones muy recientes).

Ejemplos Cotidianos

"He perdido mis llaves" (y aún no las encuentro). "¿Has probado el ceviche?" (alguna vez en tu vida). "Han cerrado la tienda" (y sigue cerrada ahora).

El pretérito perfecto conecta el pasado con el presente. Recuerda: Usa "haber" en presente + participio. Acciones sin tiempo definido o recientes. Evítalo si mencionas cuándo ocurrió (ej: "ayer", "en 1999").

CASTELLANO O ESPAÑOL

La diferencia entre “castellano” y “español” es un tema lingüístico, histórico y político. Aquí te lo explicamos de forma clara:

Origen Histórico

Castellano: Surgió en el Reino de Castilla (Edad Media) y se expandió durante la Reconquista.

Español: Término que ganó fuerza cuando el castellano se convirtió en la lengua oficial de España (unificada en 1492).

Cuál es la Diferencia?

Castellano / Español

Nombre original de la lengua nacida en Castilla. Nombre global de la lengua, incluyendo variantes de América y otros países.

Se usa más en España (aunque allí también dicen “español”).

Término preferido en Latinoamérica y contextos internacionales.

Hace énfasis en su origen histórico.

Refleja su estatus como lengua universal.

Es Correcto Usar Ambos?

Sí, ambos términos son válidos y aceptados por la RAE (Real Academia Española).

Ejemplo: “Hablo castellano” (común en España).

“Hablo español” (común en Latinoamérica).

Por qué la Confusión?

Política: En España, la Constitución de 1978 llama “castellano” a la lengua oficial (para no discriminar a otras lenguas como el catalán o el gallego).

Identidad: En Latinoamérica, prefieren “español” para diferenciarse de la herencia colonial.

Internacional: Fuera del mundo hispano, se usa casi siempre “español” (Spanish en inglés). ¿Qué se Usa en Cada Lugar?

España: Ambos, pero en contextos formales se prefiere “castellano”.

Latinoamérica: Casi siempre “español”.

Estados Unidos/Internacional: “Español”.

Curiosidades

El español es el segundo idioma más hablado del mundo (por hablantes nativos).

Hay 22 países con el español como lengua oficial.

Filipinas y Guinea Ecuatorial también lo hablan, aunque no sea su lengua principal.

Son lo mismo?: Sí, pero con matices históricos y culturales.

Cuál debo usar?: Depende del contexto:

En España: “Castellano” (aunque entenderán “español”).

En Latinoamérica / Internacional: “Español”.

Sabías que el primer diccionario de la lengua se llamó “Tesoro de la lengua castellana”

(201) 553 - 1636

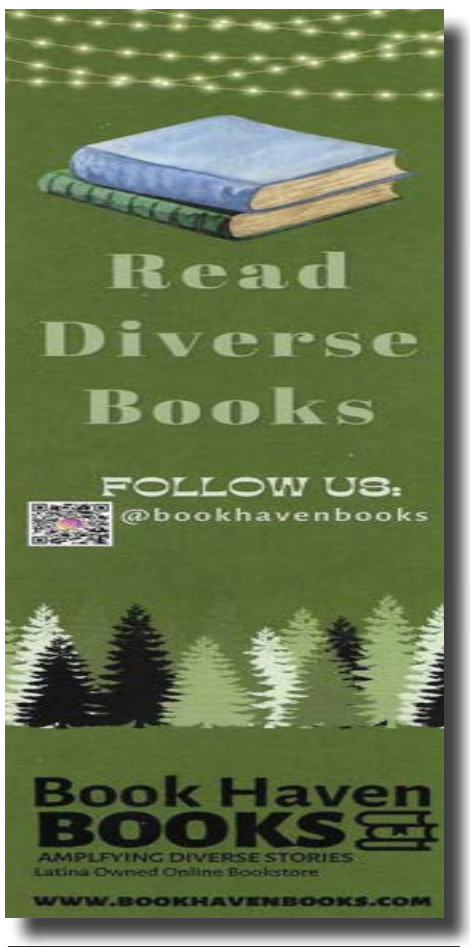
JOYERIA FRANKLIN

4210 Bergenline Ave
Union City, NJ 07087

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

Lo Unico
imposible
es aquello que NO
intentas

"El amor no tiene cura, pero es la única cura para todos los males."
LEONARD COHEN


Read
Diverse
Books
FOLLOW US:
@bookhavenbooks
Book Haven
BOOKS
AMPLIFYING DIVERSE STORIES
Latina Owned Online Bookstore
WWW.BOOKHAVENBOOKS.COM

Natura
D'eccellentos
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.
Fotografia y video
QUE OBTENDRÁ
Experiencia inolvidable junto a nuestro equipo
4 horas de evento, puede obtener horas extra según disponibilidad.
Deliciosa Gastronomía estilo Rumba Cubana
Decoración personalizada
Seguimiento de la Event planner durante todo el proceso de organización
MARLYS HERNANDEZ
TEL: +1 (551)-347-6544
NORTH BERGEN/NEW JERSEY
SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

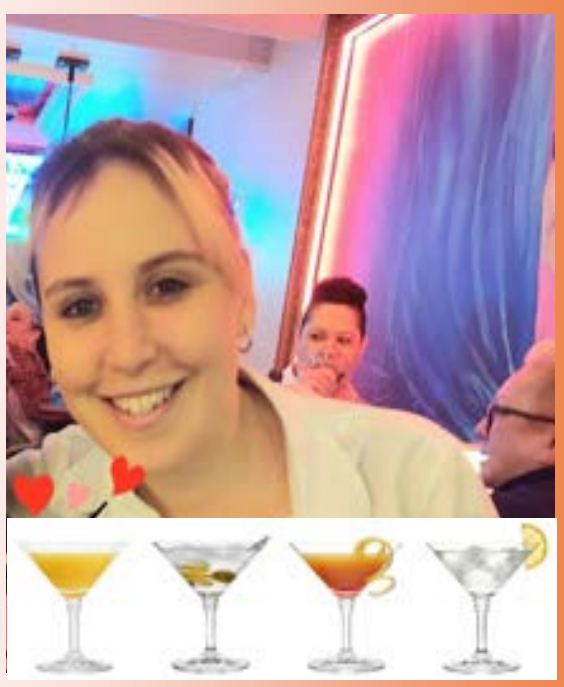
Gabriel
Rohaidy
Medicare Plans
Licensed Agent
Se Habla Espanol
4114 Bergenline Ave
Union City NJ 07087
rohaidyg@yahoo.com
201 725-2214
MEDICARE PLANS
United Healthcare
Aetna
Clover
Horizon

Dr. Homer L. Nelson
USCIS Civil Surgeon
201-325-8002
201-627-4803(TEXT)
i693medical.exam@gmail.com
3300 Hudson Ave, Floor 2
Union City, NJ 07087
Clinic Service Hours
Lunes - Sábado | 9am-2pm
(Monday - Saturday)
Lunes y Viernes | 5pm-8pm
(Monday & Friday)
3300 Hudson Ave, Floor 2
Union City, NJ 07087

Laubar
HANDCRAFTED COCKTAILS

Laura Arteaga
HANDCRAFTED
COCKTAILS

551-309-9250
lafra3@gmail.com
laubar_bc
NJ & NYC



LAURA ARTEAGA
HANDCRAFTED
COCKTAILS

SERVICIO DE BARTENDER PARA TODA OCASION

Ostras: Variedades, Frescura, Pesca y Curiosidades

Las ostras son un manjar gourmet apreciado en todo el mundo. Conoce sus tipos, cómo elegirlas frescas, métodos de pesca y datos fascinantes.

Variedades de Ostras Más Conocidas

1.Ostras del Pacífico (Crassostrea gigas)

Origen: Asia (introducidas en EE.UU. y Europa).

Sabor: Menos saladas, con notas a melón o pepino.

Ejemplos: Kumamoto (Japón), Fines de Claire (Francia).

2.Ostras Atlánticas (Crassostrea virginica)

Origen: Costa este de EE.UU. y Canadá.

Sabor: Más saladas y minerales (depende de la bahía donde crezcan).

Ejemplos: Bluepoint (Nueva York), Wellfleet (Massachusetts).

3. Ostras Planas (Ostrea edulis)

Origen: Europa (llamadas Belon en Francia).

Sabor: Intenso, metálico y a nueces.

Curiosidad: Las más caras y difíciles de cultivar.

4. Ostras de Olympia (Ostrea lurida)

Origen: Costa oeste de EE.UU.

Sabor: Pequeñas pero potentes, con toques cítricos y cobrizos.

Cómo Saber si una Ostra está Fresca?

Olor: Debe oler a mar fresco, no a amoníaco o podrido.

Concha cerrada: Las ostras vivas cierran herméticamente. Si está abierta, deséchala.

Líquido interno (licor): Debe ser claro y abundante. Si está seco, no es fresca.

Prueba del golpe: Al tocarla, debe reaccionar cerrando ligeramente.

Etiquetado: Verifica la fecha de cosecha (ideal consumir en 10 días).

Nunca comas ostras crudas si están abiertas antes de cocinarlas.

Cómo se Pescan las Ostras?

1. Cultivo en Criaderos (Acuicultura)

Bateas: Cestas flotantes donde crecen (ej: en Galicia, España).

Sistema "off-bottom": Ostras suspendidas en cuerdas (común en Japón).

2. Recolección Silvestre

A mano: Buzos o recolectores en mareas bajas (ej: Francia).

Dragado: Barcos con rastrillos (regulado para no dañar el ecosistema).

Dato clave: El 95% de las ostras hoy son de cultivo, para proteger bancos naturales.

Siete Curiosidades sobre las Ostras

Filtradoras naturales: Una ostra purifica 190 litros de agua al día.

Cambio de sexo: Pueden ser macho o hembra según su ciclo de vida.

Perlas accidentales: Solo las ostras perleras (como Pinctada) las producen; las comestibles, no.

Afrodisíaco histórico: Casanova decía comer 50 ostras al día para su "rendimiento".

"R" en el mes: Antiguamente se evitaban en meses sin "R" (mayo-agosto) por el calor y bacterias. Hoy, con refrigeración, es seguro.

Ostras gigantes:

La Crassostrea gigas puede medir 30 cm.

Festivales: En EE.UU. celebran el "Oysterfest" con concursos de apertura.

Cómo se Comen?

Crudas: Con limón, mignonette (vinagre con chalota) o picante.

Cocidas: Asadas, empanizadas o en sopas como la Oyster Rockefeller.

En conserva: Ahumadas o enlatadas en agua salada.

Tip gourmet: Si la ostra está viva, al añadir limón se retrae ligeramente.

Países Productores

* China (mayor productor mundial).
* Francia (famosa por Marennes-Oléron).
* EE.UU. (Chesapeake Bay, Washington).
* España (Galicia, Delta del Ebro).

Las ostras son un tesoro del mar con sabores únicos según su origen.

Elegirlas frescas y apoyar su cultivo sostenible es clave para preservarlas.

Para servir ostras frescas en la mesa, es importante mantenerlas frías y presentarlas con cuidado.

Asegúrate de que las ostras estén bien cerradas y colócalas sobre hielo picado para mantener su frescura. Puedes servir con limón, salsa mignonette o tu aderezo favorito aparte, o verter unas gotas sobre las ostras justo antes de servir.

Prefieres ostras crudas o cocinadas?

Países que Lideran el Reciclaje en el Mundo: Modelos a Seguir

El reciclaje es clave para combatir el cambio climático y la contaminación. Algunos países han implementado sistemas tan eficientes que reciclan más del 50% de sus residuos. Aquí los líderes globales, sus estrategias y beneficios.

Top 5 Países con las Mejores Tasas de Reciclaje

1. Alemania (65-68% de reciclaje)
Clasificación obligatoria: Los alemanes separan papel, vidrio, plástico, orgánico y electrónicos en contenedores específicos.
Sistema "Pfand": Depósito de €0.25 por botella que se recupera al devolverla.
Beneficio: Menos del 1% de sus residuos va a vertederos.
2. Austria (58-63%)
Educación desde niños: Enseñan reciclaje en escuelas.
Prohibición de vertederos: Casi toda la basura se recicla o convierte en energía.
3. **Corea del Sur** (60%)
Multas por no reciclar: Desde $100 USD si mezclas residuos.
Bolsa de basura prepagada: Para desechos no reciclables (promueve reducir residuos).
4. **Suiza** (52-55%)
Quema controlada: Lo no reciclable se usa para generar energía.
Reciclaje de PET: 82% de las botellas plásticas se recuperan.
5. **Taiwán** (55%)
Camiones de basura con música: Pasan en horarios fijos (como un heladero).
App de reciclaje: Guía a los ciudadanos sobre cómo separar residuos.

Beneficios Globales del Reciclaje

* Ahorro de energía: Reciclar aluminio usa 95% menos energía que producirlo nuevo.
* Menos contaminación: Por cada tonelada de papel reciclado, se salvan 17 árboles.
* Economía circular: Genera empleos (ej: en la UE, 4 millones de trabajos verdes).
* Reducción de CO_2: El reciclaje evita 700 millones de toneladas de emisiones anuales.

Curiosidades sobre el Reciclaje en el Mundo

Suecia importa basura: Quema residuos de otros países para generar electricidad y calefacción.
Japón recicla el 90% de sus latas: Tienen máquinas de reciclaje en cada esquina.
Noruega recicla el 97% de sus botellas plásticas: Gracias a un sistema de recompensas.
En España, el contenedor amarillo (plásticos) es un invento de 1997: Antes todo iba a vertederos.

Países con Desafíos en Reciclaje

Estados Unidos: Solo recicla 32% de sus residuos (varía por estado; California lidera).
México: Recicla 14%, pero avanza con leyes contra plásticos de un solo uso.
India: Menos del 30% se recicla, aunque su cultura reutiliza más (ej: reparar objetos).

Cómo Mejorar el Reciclaje en tu País?

Separa en casa: Orgánico, vidrio, papel, plástico.
Reutiliza: Usa botellas, bolsas y cajas varias veces.
Exige políticas verdes: Apoya leyes de reciclaje obligatorio.

Los países líderes en reciclaje demuestran que con educación, tecnología y regulación es posible reducir drásticamente la basura. ¡El planeta necesita que todos aportemos!

Las Estrellas: Cantidad, Origen, Curiosidades y Mitos

Las estrellas son objetos cósmicos fascinantes que nos cautivan con su brillo y misterio. Son motores de energía que producen luz y calor, y su estudio nos permite entender el origen y la evolución del universo.

Características principales de las estrellas:

Composición:

Están compuestas principalmente de gas y plasma, con hidrógeno y helio como elementos predominantes.

Cuántas Estrellas hay en el Universo?

Según estimaciones de la NASA y telescopios como el Hubble y James Webb:

En nuestra galaxia (Vía Láctea):

Entre 100 mil millones y 400 mil millones de estrellas.

En el universo observable:

Alrededor de 2 billones de galaxias, cada una con cientos de miles de millones de estrellas.

Total estimado:

Aproximadamente 10^{24} estrellas (un 1 seguido de 24 ceros).

Dato Curioso:

Si contáramos una estrella por segundo, tardaríamos miles de millones de años en contarlas todas.

Todas las Estrellas Tienen Luz Propia?

Sí, las estrellas son masas de plasma (principalmente hidrógeno y helio) que generan luz y calor mediante fusión nuclear en sus núcleos.

Sin embargo: Estrellas muertas como enanas blancas o estrellas de neutrones, ya no fusionan elementos, pero pueden emitir luz residual.

Objetos que no son Estrellas:

Los planetas, lunas y asteroides solo reflejan luz (ej: la Luna).

Se puede Comprar una Estrella?

No, legalmente no es posible.

Algunas empresas (como International Star Registry) venden "certificados de nombramiento", pero no son reconocidos por la Unión Astronómica Internacional (IAU), la única entidad que nombra cuerpos celestes.

Es un regalo simbólico, sin validez científica.

Aternativa: Puedes adoptar simbolicamente una estrella a través de programas de observatorios o la NASA, que usan fondos para investigación.

Cuántas Estrellas Mueren o se Desintegran cada Día?

En la Vía Láctea: Mueren unas 1-2 estrellas por año (principalmente gigantes rojas que se convierten en supernovas o enanas blancas).

En el universo observable: Alrededor de 275 millones de estrellas mueren por día (considerando todas las galaxias).

Proceso más común:

Gigante roja → Nebulosa planetaria → Enana blanca (estrellas como el Sol).

Supernova → Estrella de neutrones o agujero negro (estrellas masivas).

Siete Curiosidades sobre las Estrellas

El Sol es una estrella "aburrida":

El 90% de las estrellas del universo son enanas rojas (más pequeñas y frías que el Sol).

La estrella más grande conocida:

UY Scuti (1,700 veces más grande que el Sol). Si estuviera en nuestro sistema solar, llegaría hasta Saturno.

Estrellas zombis: Las enanas blancas pueden "revivir" temporalmente si roban materia de otra estrella.

Estrellas de diamante: Algunas enanas blancas se cristalizan, formando núcleos de diamante sólido.

El color revela su edad: Las estrellas azules son jóvenes y calientes; las rojas, viejas y frías.

La luz de las estrellas es un viaje en el tiempo: Algunas que vemos ya no existen (ej: Betelgeuse podría haber explotado hace siglos, pero su luz aún no nos llega).

El 99% de tu cuerpo está hecho de material de estrellas: Los átomos de carbono, oxígeno y hierro se formaron en supernovas.

Cómo Observar las Estrellas?

A simple vista: En una noche despejada, puedes ver hasta 6,000 estrellas (dependiendo de la contaminación lumínica).

Con telescopios amateur: Puedes distinguir nebulosas y cúmulos estelares (ej: Las Pléyades).

Apps útiles: SkyView o Stellarium identifican estrellas y constelaciones en tiempo real.

Las estrellas son los "ladrillos" del universo, y su estudio nos ayuda a entender nuestro origen y destino.

Aunque no puedas comprar una, siempre puedes disfrutar de su belleza en el cielo nocturno.

El Equinox debutó en 2004 como modelo 2005, marcando el ingreso de Chevrolet al competitivo segmento de SUVs medianos. A lo largo de tres generaciones, ha logrado mantenerse relevante gracias a constantes mejoras:

Primera generación (2005-2009):

Un SUV familiar con motores V6 y 4 cilindros, destacando por su espacio interior.

Segunda generación (2010-2017): Rediseño completo, con mejor aerodinámica y motores más eficientes.

Tercera generación (2018-presente): Introducción de motores turbo, tecnología avanzada y opciones híbridas.

El Equinox 2025 representa la evolución máxima de esta tercera generación, incorporando mejoras en seguridad, conectividad y eficiencia energética.

Características Clave del Chevrolet Equinox 2025

1. Diseño Exterior Moderno y Aerodinámico

Líneas agresivas con parrilla negra (RS) o cromada (LTZ).

Luces LED full-LED en todos los modelos.

Rines de aleación de 17” a 19” (según versión).

2. Interior Espacioso y Confortable

Asientos premium en tela o cuero (con opción de calefacción/ventilación).

Amplio espacio en segunda fila (mejor que muchos competidores).

Maletero de 854 litros (expandible a 1,818 litros al bajar los asientos).

3. Tecnología de Vanguardia

Pantalla táctil de 11” con Chevrolet Infotainment 3 Plus.

Apple CarPlay y Android Auto inalámbricos.

Wi-Fi hotspot 4G LTE y carga inalámbrica.

4. Motores Eficientes y Opción Híbrida

1.5L Turbo (175 HP): Ideal para ciudad, con bajo consumo (≈30 mpg en carretera).

2.0L Turbo (252 HP): Mayor potencia para quienes buscan desempeño.

Versión Híbrida: Mejor eficiencia en tráfico urbano.

5. Seguridad Avanzada

Chevy Safety Assist: Incluye frenado automático, alerta de colisión y mantenimiento de carril.

Cámaras 360° y sistema de estacionamiento asistido.

Airbags frontales, laterales y de cortina.

Curiosidades del Equinox 2025

Primer Equinox con actualización Over-the-Air (OTA): Permite actualizar el sistema de infoentrete nimiento y seguridad sin visitar el taller.

Opción de Equinox EV (Eléctrico): Basado en la plataforma Ultium de GM, llegará como alternativa 100% eléctrica.

Fabricación en Norteamérica: Ensamblado en Canadá y México, garantizando altos estándares de calidad.

Nombre con significado: "Equinox" (equinoccio) simboliza equilibrio, reflejando su combinación de espacio, eficiencia y potencia.

¿Por qué Elegir el Chevrolet Equinox 2025?

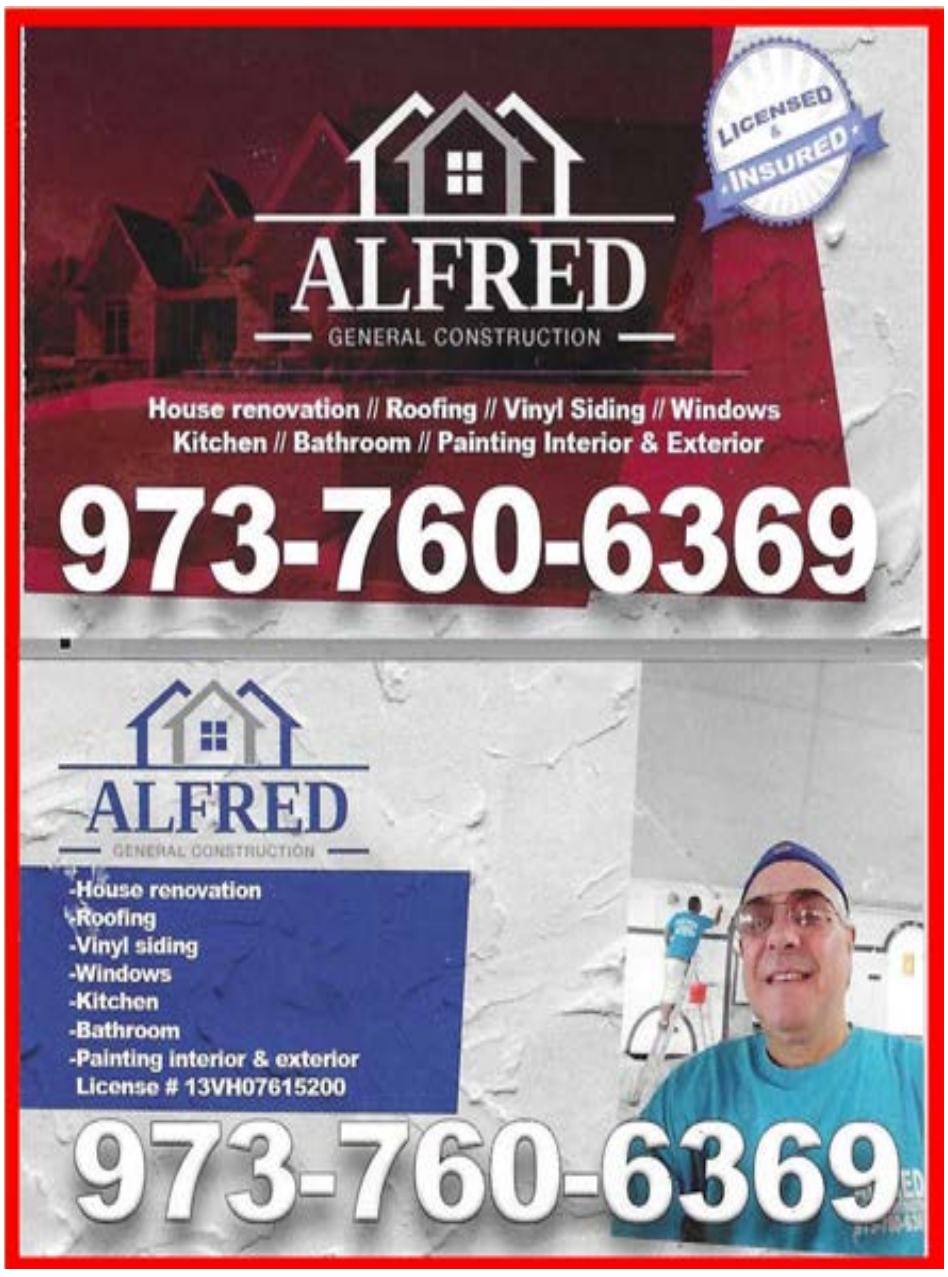
Precio competitivo: Más accesible que un Honda CR-V o Toyota RAV4, con equipamiento similar.

Bajo costo de mantenimiento: Gracias a la red de concesionarios Chevrolet y repuestos accesibles.

Garantía extendida: Opciones de garantía ampliada para mayor tranquilidad.

Un SUV para el Futuro

El Chevrolet Equinox 2025 es una excelente opción para quienes buscan un SUV familiar, tecnológico y eficiente, sin sacrificar diseño o seguridad. Con su historia de evolución constante y las novedades de este año, se consolida como un rival fuerte en su segmento.



POR QUE MICROSOFT DESCONTINUARA "MICROSOFT PUBLISHER" Y CUAL PUEDE SER SU MEJOR SUSTITUTO

Por qué Microsoft discontinuó "Microsoft Publisher" ?

Microsoft anunció en 2021 que Microsoft Publisher (parte de la suite de Microsoft 365) sería descontinuado oficialmente en octubre de 2

Baja Demanda en la Era Digital:

Publisher se diseñó para diseño gráfico básico e impresión (folletos, tarjetas, boletines), pero hoy las necesidades han migrado a contenido digital (redes sociales, blogs, newsletters).

Alternativas más Modernas:

Herramientas como Canva, Adobe Express y Microsoft Designer (basado en IA) ofrecen mejores funciones para diseño digital.

Enfoque en la nube y colaboración:

Publisher era una herramienta local y estática, mientras que Microsoft apuesta ahora por soluciones en la nube (como PowerPoint, Word y SharePoint) para diseño colaborativo.

Soporte Técnico Obsoleto:

Mantener una aplicación de 32 bits (como Publisher) ya no es viable frente a las nuevas tecnologías.

Los 5 mejores sustitutos de Microsoft Publisher (2024)

Si usabas Publisher para diseño gráfico, maquetación o impresión, estas son las mejores alternativas:

1. Microsoft Designer (Gratis - Con IA)

Ventajas:

Integrado en Microsoft 365 (para suscriptores).

Usa IA generativa para crear diseños rápidos (como DALL·E).

Ideal para redes sociales, banners y presentaciones.

Desventaja: Aún no reemplaza funciones avanzadas de maquetación.

2. Canva (Freemium - Web/App)

Ventajas:

Plantillas profesionales para folletos, tarjetas, logos.

Colaboración en tiempo real.

Versión gratis con opciones de pago (*Pro: USD 12.99/mes*).

Desventaja: Requiere conexión a internet para uso completo.

3. Adobe Express (Freemium - Web/App)

Ventajas:

Herramientas de diseño con IA (Firefly).

Compatibilidad con Adobe Creative Cloud (Photoshop, Illustrator).

Ideal para impresión y digital.

Desventaja: Plan premium necesario para funciones avanzadas (*USD 9.99/mes*).

4. Scribus (Gratis - Open Source)

Ventajas:

Alternativa libre y potente para maquetación (similar a InDesign).

Soporte profesional para impresión (CMYK, PDF/X-3).

Desventaja: Curva de aprendizaje más pronunciada.

5. Lucidpress (De pago - Enfocado a equipos)

Ventajas:

Diseño colaborativo para marcas y empresas.

Integración con Google Drive y Dropbox.

Desventaja: Plan desde USD 10/mes.

Qué Alternativa Elegir?

Para usuarios casuales: Canva o Microsoft Designer (fáciles y con IA).

Para impresión profesional: Scribus o Adobe Express.

Equipos empresariales: Lucidpress.

Conclusión

Microsoft Publisher fue útil en su época, pero las herramientas basadas en IA y la nube lo han superado. Si dependías de él, ahora tienes opciones más modernas y versátiles.

El comunismo en China y Vietnam ha evolucionado hacia modelos únicos, combinando control político del Partido Comunista con economías de mercado. Sin embargo, las percepciones entre la población varían significativamente. Aquí un análisis basado en estudios, encuestas y testimonios:

China: Apoyo real o resignación?

Narrativa oficial y patriotismo:

El Partido Comunista Chino (PCCh) vincula su legitimidad al crecimiento económico y al orgullo nacional (ej: éxito en tecnología, infraestructura, poder global).

Encuestas oficiales muestran altos niveles de aprobación (90%+), pero son controvertidas por falta de transparencia.

Voces críticas (silenciadas):

Jóvenes urbanos: Algunos rechazan el autoritarismo (censura en redes, persecución a disidentes) pero valoran estabilidad económica.

Protestas esporádicas: Como las manifestaciones contra los lockdowns COVID cero (2022) o el movimiento #TangPing (rechazo a la presión laboral).

Economía Híbrida:

El PCCh permite capitalismo empresarial (ej: Alibaba, Huawei) pero mantiene control en sectores estratégicos (ej: educación, medios).

Dato clave: Un estudio del Pew Research Center (2021) mostró que el 72% de los chinos cree que su gobierno "atiende las necesidades del pueblo", pero solo el 50% aprueba su manejo de libertades personales.

Vietnam: Comunismo con Rostro Capitalista

Crecimiento económico y pragmatismo:

Vietnam adoptó el "Đổi Mới" (1986), abriendo su economía al mercado. Hoy es una potencia manufacturera (ej: Samsung, Nike).

El Partido Comunista Vietnamita (PCV) es visto como garante de estabilidad tras décadas de guerras.

Descontento Soterrado:

Corrupción: Un problema grave (ej: escándalos de sobornos en proyectos públicos).

Redes sociales: Los vietnamitas son de los más activos en criticar al gobierno en Facebook (aunque hay censura).

Generación joven: Muchos apoY yan el sistema político actual por miedo al caos (ej: vecinos como Camboya o Laos son más pobres).

Pero exigen más libertades individuales y oportunidades laborales.

Dato clave: El 95% de los vietnamitas dice estar "orgulloso de su país" (World Values Survey, 2022), pero solo el 65% confía en el gobierno.

Comparación Clave Aspecto China / Vietnam.

Modelo económico Capitalismo de Estado. Economía de Mercado Socialista

Libertades políticas: Censura extrema (Gran Firewall)

Censura selectiva (menos rígida)

Protestas

Raras y reprimidas con dureza

Más frecuentes (ej: ambientalistas)

Orgullo nacional: Muy alto (éxito geopolítico) Alto (crecimiento económico)

Conclusión

En China, el comunismo se sostiene por nacionalismo y resultados económicos, aunque hay malestar en sectores jóvenes.

En Vietnam, el PCV logró equilibrar crecimiento y control, pero la corrupción mina su credibilidad.

Ambos países evitan el colapso como Cuba o Corea del Norte gracias a su adaptación al capitalismo global.

Son felices? Depende de a quién le preguntes: un empresario en Shanghái, un campesino en Guangxi o un activista en Hanoi tendrán respuestas muy distintas.

VISITA NUESTRA
PAGINA EN FACEBOOK
"DIMENSION DIGITAL"

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 2025 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.

Síganos en:

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

LA JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Ydalia M. Genao, *Presidente*
Carlos H. Vallejo, *Vice-Presidente*
Joseph Isola, *Miembro*
Fr. Aro Nathan, *Miembro*
Alicia Morejon, *Miembro*
Kennedy Ng, *Miembro*
Alejandro Velazquez, *Miembro*

Superintendente de Escuelas
Silvia Abbato

Asistente Superintendentes
John Bennetti
Geraldine Perez

Secretario de la Junta/ Director de Facilidades
Justin Mercado

Administrador de Negocios
Anthony Dragona

Asistente de la Superintendente
Diane Capizzi

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

Union City 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, 2025, 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

Guía Completa para Adoptar un Perro en EE.UU.: Pasos, Costos y Datos Curiosos

Adoptar un perro en Estados Unidos es una experiencia gratificante que salva vidas y llena hogares de amor. Aquí te explicamos todo lo que necesitas saber, desde requisitos hasta curiosidades sobre el proceso.

Pasos para Adoptar un Perro en EE.UU.

1. Investiga y Elige un Refugio o Rescate

Refugios públicos: Operados por gobiernos locales (ej: Animal Care Centers of NYC).
Organizaciones de rescate: Privadas, enfocadas en razas o casos especiales (ej: ASPCA, Best Friends Animal Society).
Plataformas en línea: Petfinder.com o AdoptAPet.com agrupan perros disponibles.

2. Visita el Refugio y Conoce al Perro

Muchos lugares permiten visitas sin cita previa.

Pregunta sobre su historial médico, temperamento y necesidades especiales.

3. Completa la Solicitud de Adopción

Requisitos comunes:

Identificación válida (licencia de conducir o pasaporte).

Comprobante de domicilio (recibo de servicios o contrato de arrendamiento).

Aprobación del landlord (si rentas, verifica que acepten mascotas).

Entrevista (para asegurar compatibilidad).

4. Paga la Tarifa de Adopción

Los costos varían según la organización (más detalles abajo).

5. Llévalo a Casa y Cumple con el Seguimiento

Algunos refugios requieren visitas de seguimiento para garantizar el bienestar del perro.

Costos Promedio de Adopción

Tipo de Organización,
Costo Aproximado. Qué Incluye?
Refugios municipales $50 – $150

Vacunas básicas, esterilización y microchip.

Rescates privados $200 – $500

Vacunas, castración, desparasitación y evaluaciones de comportamiento.

Razas específicas (ej: Golden Retriever Rescue): $300 – $800

Cuidados médicos avanzados y entrenamiento previo.

Nota: Algunos refugios ofrecen adopciones gratuitas en eventos especiales o para perros adultos/senior.

Curiosidades Sobre las Adopciones en EE.UU.

* "Clear the Shelters": Campaña anual que promueve adopciones con tarifas reducidas (¡incluso $0!).

* Perros "VIP" (Very Important Pets): Algunos refugios destacan perros con más tiempo en adopción, ofreciendo descuentos.

Pruebas de compatibilidad:

Algunos rescates permiten "fines de semana de prueba" antes de la adopción formal.

Adopciones virtuales: Durante la pandemia, muchos refugios implementaron procesos en línea con entregas a domicilio.

Beneficios post-adopción:

Algunas organizaciones regalan consultas veterinarias gratis o entrenamiento básico.

Retos Comunes al Adoptar

Listas de espera: Perros pequeños o cachorros suelen ser los más demandados.
Requisitos estrictos: Algunos rescates piden patio cercado o experiencia previa con mascotas.
Gastos adicionales: Presupuesta comida, veterinario y seguro mascota (un promedio de $1,200–$2,500 al año).

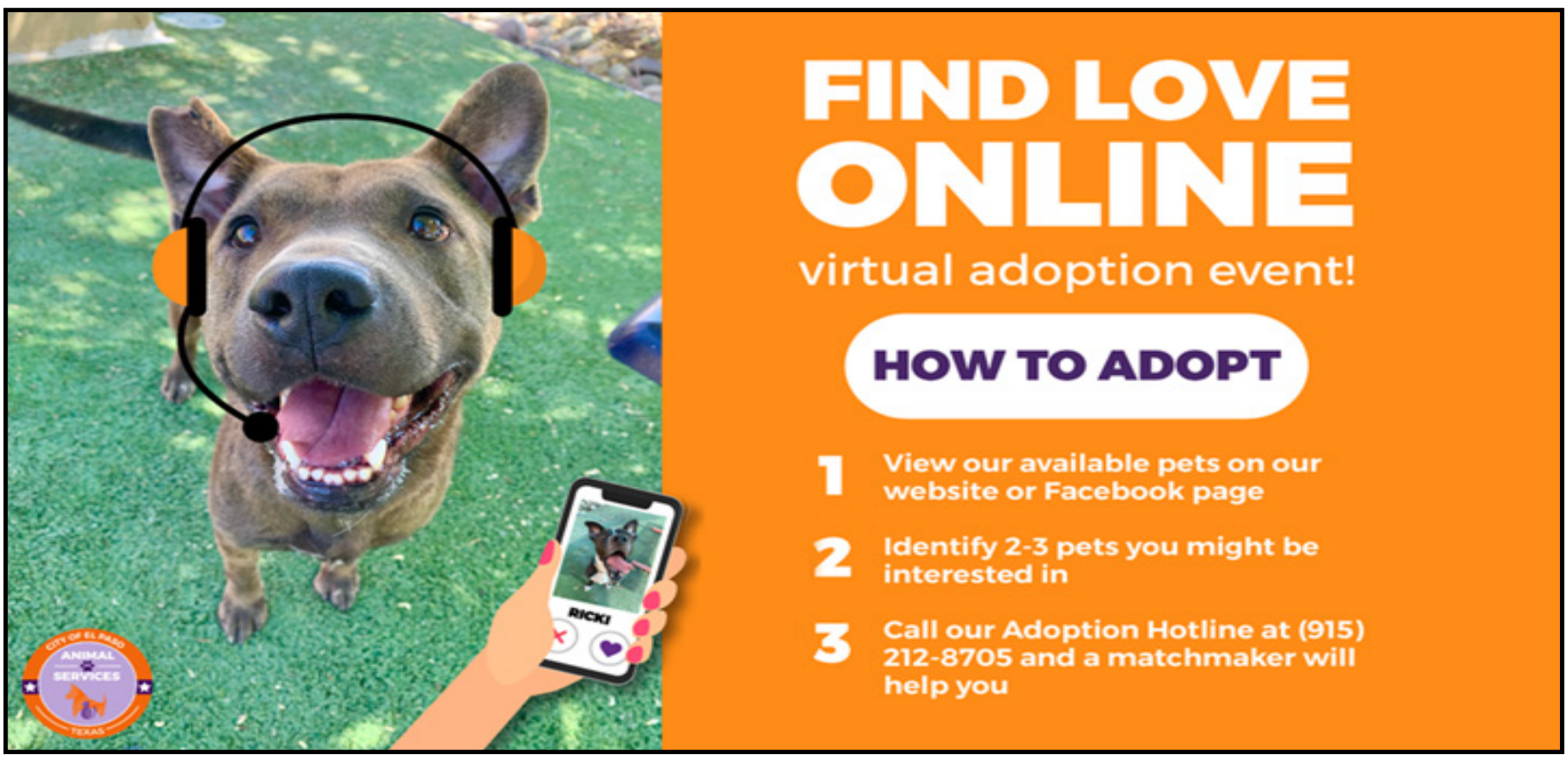
Recursos Útiles

ASPCA – Guías y directorio de refugios.
The Shelter Pet Project – Promueve adopciones con historias inspiradoras.
AKC Rescue Network – Para adoptar razas específicas.

Conclusión: Adopta, No Compres!

Adoptar un perro no solo es económico, sino que le das una segunda oportunidad a un animal necesitado. Con más de 3.1 millones de perros que ingresan a refugios cada año en EE.UU., tu decisión marca la diferencia.

Listo para encontrar a tu nuevo mejor amigo? ¡Visita un refugio hoy!



"The Guess Who": Historia, Curiosidades y Canciones Famosas

Historia de la Banda

The Guess Who es una legendaria banda de rock canadiense, formada en Winnipeg en 1965. Aunque su nombre sugiere misterio, en realidad surgió de un malentendido: su primer sencillo (cover de "Shakin' All Over") se lanzó sin créditos, y la disquera puso "Guess Who?" para generar intriga. El nombre quedó… y se hicieron famosos!

Miembros clave:

* Burton Cummings (voz, teclados).
* Randy Bachman (guitarra, fundador de Bachman-Turner Overdrive).
* Jim Kale (bajo).
* Gary Peterson (batería).

Época dorada: Finales de los 60 y principios de los 70, con éxitos como "American Woman" y "These Eyes".

Separación: Se disolvieron en 1975, pero han tenido reuniones esporádicas con distintos integrantes.

Curiosidades

"American Woman" fue improvisada:

La canción nació en un concierto en 1969 cuando Randy Bachman empezó a tocar un riff oscuro y Burton Cummings improvisó letras sobre una mujer que vio en el público. El público enloqueció!

No era (del todo) anti-EE.UU.:

Aunque muchos creyeron que criticaba a Estados Unidos, Cummings dijo que hablaba de la comercializa ción excesiva, no del país.

Primera banda canadiense en llegar al #1 en EE.UU.:

Con "American Woman" (1970), rompieron récords y pusieron a Canadá en el mapa del rock.

Randy Bachman se fue por… dieta religiosa!:

En 1970, dejó la banda porque era mormón y no soportaba el estilo de vida "rockero" (alcohol, drogas). Luego formó BTO (Bachman-Turner Overdrive).

El nombre Casi los Mata:

En los 80, una nueva banda llamada "Guess Who" (sin "The") los demandó por derechos. Hoy, hay dos versiones en gira.

Canciones Más Famosas

"American Woman" (1970) – Su himno, con riff legendario.

"These Eyes" (1969) – Balada romántica que los lanzó al éxito.

"No Time" (1970) – Rock potente con solos memorables.

"Share the Land" (1970) – Mensaje hippie de paz y comunidad.

"Laughing" (1969) – Psicodelia y melodías pegajosas.

"Undun" (1969) – Jazz-rock con un solo de flauta único.

"Clap for the Wolfman" (1974) – Tributo al DJ Wolfman Jack.

Legado

Influenciaron a bandas como Lenny Kravitz (que hizo un cover de "American Woman" en los 90).

Fueron inductados al Salón de la Fama de la Música Canadiense en 1987.

Su música aparece en películas como "Almost Famous" y "Superbad".

Sabías que...? Burton Cummings una vez dijo:

"No éramos políticos, solo queríamos rockear".

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

INFORME MENSUAL SOBRE PRISIONEROS POLÍTICOS EN CUBA

25 NUEVOS PRISIONEROS POLÍTICOS EN JULIO EN CUBA DISPARAN LA CIFRA TOTAL A UN NUEVO RÉCORD DE 1.176

Las manifestaciones por la libertad, los derechos y contra la ausencia de servicios básicos en Cuba (agua potable, comida, saneamientos, electricidad, sanidad y otros), ya no son eventos puntuales, y han devenido en un formato de resistencia resiliente en el tiempo contra un régimen grotescamente represivo y fracasado que no solo no presenta soluciones a los problemas de los ciudadanos, sino que ejerce una represión sistemática inhumana contra los ciudadanos apolíticos de a pie que se manifiestan desesperados y con hambre por toda Cuba. 25 nuevos prisioneros políticos han entrado en la lista este mes de julio. Igualmente, ha habido 7 bajas, 6 por cumplimiento íntegro de sanción y una lamentable baja de la lista por fallecimiento: el de Yan Carlos González, como consecuencia de una prolongada huelga de hambre a modo de protesta por su arbitrario encarcelamiento e inhumana situación.

Tras meses de investigación, obstaculizada principalmente por el miedo de los afectados, hemos po

dido confirmar que 17 detenidos por las manifestaciones de marzo de 2024 en Granma se encuentran bajo autos fiscales sin tutela judicial alguna, y que afectan a su libertad desde entonces.

Los 17 presos políticos participaron en protestas pacíficas que se produjeron en marzo de 2024 en la provincia de Granma cuyo detonante fueron la profundidad de la crisis económica, los apagones interminables de más de 15 horas y la escasez de alimentos y medicinas, cuyo único responsable es el régimen de Cuba, en un contexto de ausencia de todas las libertades fundamentales. Los 17 fueron detenidos en marzo de 2024 y, tras haber pasado más de un año en prisión, la mayoría de ellos, dieciséis conocieron sus peticiones fiscales el pasado 20 de junio. Todo ello, ejecutado sin tutela judicial alguna.

Entre estos 17 nuevos presos políticos se encuentran tres miembros de una misma familia. Son René Aguilera Aguilar, que lleva más de 1 año en prisión. De acuerdo con la petición fiscal, se solicita para el preso político una condena de 6 años de privación de libertad. Para su esposa, Odalys Zamora Rondón, se solicita una condena de 7 años de privación de libertad. El menor de la familia, Juan Carlos Verdó Zamora, detenido con 18 años, tras haber pasado más de 1 año en prisión aún no ha recibido la petición fiscal siquiera.

Fueron también detenidos en el contexto de las protestas pacíficas de Granma ocurridas el pasado 17 y 18 de marzo de 2024, Mario Luis Espinosa Cedeño y Osvaldo Núñez Villavicencio, para los que el régimen solicita una condena de 5 años de privación de libertad.

David Alexander Téllez Pérez fue detenido también en marzo de 2024 en el contexto de las protestas pacíficas de Granma, y la "Fiscalía" del régimen le pide una condena de 4 años de privación de libertad.

Daniellys Jorge Puig, Lázaro Armando Morales Romero, Jesús de Nazaret Alzuaga Almaguer, Frankie Carmona Arias, Reinaldo Lucas Leyva Romero, Antonio Zamora Blanco, Ángel Luis Céspedes Cruz, Pedro de Jesús Martínez Rivero y Jorge Alexis Milanés Cedeño fueron también detenidos en marzo de 2024 en el contexto de las protestas pacíficas de Granma, y la "Fiscalía" del régimen ha pedido para ellos una condena de 3 años de privación de libertad en prisión.

Duaniel de Jesús Carmona Verdecia, igualmente detenido en el contexto de las protestas pacíficas de Granma ocurridas el pasado 17 y 18 de marzo de 2024, tras pasar más de 1 año en prisión, conoció el pasado 20 de junio la petición fiscal en la que la "Fiscalía" le pide una condena de 2 años de prisión domiciliar y, por otro lado, para Rangel Miguel Domínguez Reyes la "Fiscalía" pide 3 años de prisión domiciliar.

Luis Ángel Cuza Alfonso, periodista y activista miembro del MONR y del Movimiento Democracia (MD) ha sido trasladado a la prisión de máxima seguridad Combinado del Este, en La Habana, acusado falsamente de haber incurrido en los delitos de "tenencia ilegal de armas" y "otros actos contra la Seguridad del Estado". El preso político ya había sido condenado con anterioridad a 1 año y 6 meses de privación de libertad por un fabricado delito de "Desórdenes Públicos", condena que extinguió el pasado 3 de mayo de 2025 en la prisión Combinado del Este. Fue detenido el 1 de diciembre de 2022 junto a dos compañeros mientras hacían cola para comprar pollo. La Seguridad del Estado, la policía y los funcionarios de la tienda los acusaron falsamente de alterar el orden, lo que llevó a su arresto y a la imposición una medida cautelar de fianza en efectivo de 20,000 CUP, todo ello sin tutela judicial.

Posteriormente, la citación a juicio se presentó el 26 de octubre de 2023, y la vista oral tuvo lugar el 6 de noviembre de 2023 en el "Tribunal" Municipal Popular de Centro Habana, donde fue condenado tras un procedimiento sumario. Durante su encarcelamiento, Luis Ángel enfrentó duras condiciones. Desde noviembre de 2023, fue confinado en una celda de castigo como medida represiva,

También ha entrado en la lista de Prisoners Defenders, el pasado mes de julio, el prisionero político Alfredo González, quien se encuentra bajo auto fiscal de medida cautelar de fianza bajo amenazas, también sin tutela judicial. Fue detenido el pasado julio de 2025 en su vivienda después de que varios funcionarios acudieran a la casa para que se dirigiera a la estación policial porque, le dijeron, el jefe de la prisión donde murió su hijo lo estaba acusando de amenazas. Detenido arbitrariamente, permaneció durante dos días en la estación policial de Playa, en Matanzas. Le acusan de haber incurrido en un presunto delito de "Desacato" por llevar años exigiendo justicia tras el suicidio de su hijo Annier González, que, con 18 años, se quitó la vida con un arma de fuego en 2021 mientras cumplía el Servicio Militar en una prisión de Matanzas, conocida como Combinado del Sur. Antes de su liberación, la "Fiscalía" impuso a Alfredo una fianza de 5 mil pesos y la citada medida cautelar. El preso político había sido detenido anteriormente, el 4 de julio, cuando realizaba una caminata por Matanzas en homenaje a su hijo. Ese día fue seguido por la policía política hasta que un patrullero con un mayor del Ministerio del Interior lo detuvo y lo llevó a una estación para interrogarlo durante tres horas.

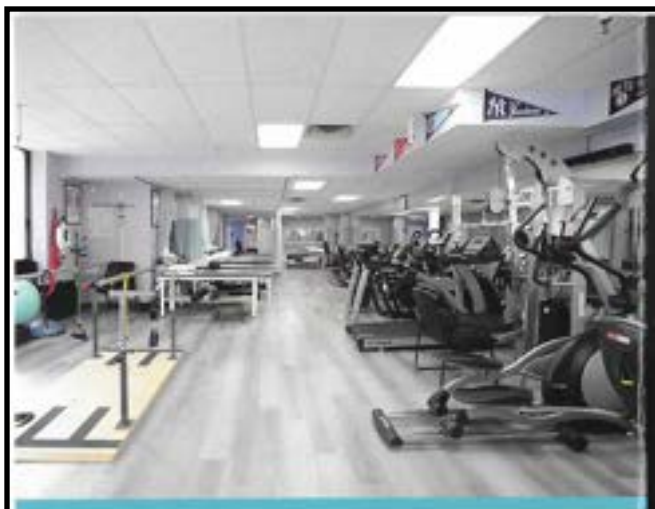
Igualmente, ha entrado en la lista el prisionero político Yuniesky Lorences Domínguez.

Articulo editado de "Prisioners Defenders.

DONDE ESTAS?

Autor: Andres Garcia

Te busco y no te encuentro, te busco en cada gota de lluvia con olor a tierra mojada.
Te busco en cada gota de sudor y en cada lagrima derramada en sueños o a escondidas, pero no te encuentro.
Apareces solo cuando no te espero, siempre vienes con olor a pólvora, sudor y sangre…
Eres brumas en ocasiones, cuando te confundes como un calidoscopio en mi mente en esas apariciones vertiginosas y fugaces.
No consigo encontrarte, hurgo en mis recuerdos, eras salitre, risas y lagrimas, calor, caña, palmas, malecón, "Gato Tuerto", Rampa y un Coppelia que alguna vez tuvo 26 sabores…
Escuelas al Campo "escardando" siembras de malangas que jamás daban frutos…
Cascos blancos que después se desdibujaron en boinas negras…
Ahora tu nombre se asocia con I120 A, "reparto", con paroles, con exilio y con inmigración…
La represión nunca cesa, las prisiones cambian solo de nombre y dirección, sigues ahí, dueles y yo no te encuentro, te diluyes en CUC, CUP, MLC, dólares y euros…en locos disfrazados de mendigos…
Las madres siguen llorando por sus hijos y los hijos siguen clamando por sus madres...
Estas ahí, eres todo eso y mucho más, pero yo no te encuentro….
Sera que ahora eres una Macondo tropical.?.
Yo se que sigues ahí...pero no te encuentro… siento angustia… pero sé que sigues en mi alma, en mi corazón, en mis dolores y recuerdos, aunque no te encuentro…



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

TOTAL CARE PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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

WELCOME TO

TOTAL CARE PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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

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

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

MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

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

HABLAMOS ESPAÑOL

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

COMO SE CULTIVA Y SE EMPACA EL HENO, USO Y CURIOSIDADES

El heno es un forraje esencial para la alimentación del ganado, especialmente en épocas de escasez de pasto fresco. A continuación, te explico su cultivo, proceso de empacado, usos y algunas curiosidades.

1. Cultivo del Heno

Elección del cultivo

Se utilizan principalmente:

* Leguminosas: Alfalfa, trébol (ricas en proteínas).

* Gramíneas: Festuca, pasto ovillo, ballico (altas en fibra).

Proceso de Cultivo

Siembra: En suelos bien drenados, preferiblemente en primavera u otoño.

Riego: Depende del clima, pero requiere humedad para un buen crecimiento.

Crecimiento: Se deja madurar hasta antes de la floración para maximizar nutrientes.

2. Corte y Secado

Corte: Se realiza con una segadora cuando las plantas están en su punto óptimo (antes de que las semillas maduren).

Secado: Se esparce en el campo para que pierda humedad (1-3 días, dependiendo del clima).

Se remueve con un rastrillo para un secado uniforme.

Debe quedar con 15-20% de humedad antes de empacar (para evitar moho).

3. Empacado del Heno

Existen diferentes formas:

* Pacas pequeñas (rectangulares):

* Tradicionales, fáciles de manejar manualmente. Peso: 20-30 kg cada una.

Pacas grandes (cilíndricas o rectangulares): Usadas en grandes explotaciones ganaderas. Peso: 500-1000 kg (requieren maquinaria).

Heno en Rollos:

Más común en zonas húmedas, se envuelve en plástico para hacer heno ensilado (fermentado).

4. Usos del Heno

Alimentación animal: Vacas, caballos, ovejas, cabras y conejos.

Cama para animales: Absorbe humedad en establos.

Mulch (acolchado): En jardinería para retener humedad del suelo.

Decoración: En eventos rurales o como elemento ornamental.

5. Curiosidades sobre el Heno

El color indica calidad: Heno verde más nutrientes; amarillo / marrón menor calidad.

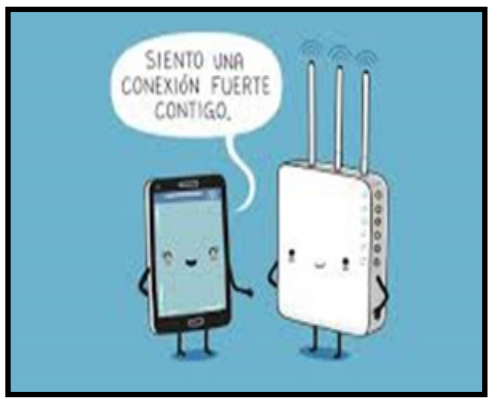
El heno no es paja: La paja es solo el tallo de cereales (trigo, cebada), mientras que el heno incluye hojas y flores.

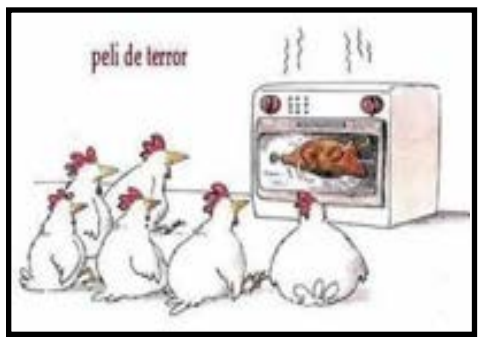
+ Heno de alfalfa: Muy valorado por su alto contenido proteico (ideal para caballos de alto rendimiento).

+ El heno puede fermentar: Si se empaca con demasiada humedad, puede generar calor y hasta provocar incendios espontáneos.

+ Henos especiales: Existen mezclas con hierbas aro máticas para mejorar la digestión del ganado.

El heno es un recurso fundamental en la ganadería y agricultura. Su producción requiere atención al momento de corte, secado y almacenamiento para mantener su calidad. Además, tiene usos versátiles, desde alimento hasta decoración.





HUMORISMO

Por: Francisco Bernal

Qué le dice una piedra a otra?
— ¡No seas tan dura!

JAJAJAJA

Qué le dice una uva verde a una uva morada?
— ¡Respira, idiota!

JAJAJAJA

Qué le dice un semáforo a otro?
— No me mires, ¡me estoy cambiando!

JAJAJAJA

Cómo se llama el campeón de buceo japonés?
— Tokofondo.

JAJAJAJA

Qué hace un perro con un taladro?
— Ta ladrando

JAJAJAJA

Qué le d ice un huevo a una sartén?
— Me tienes frito.

JAJAJAJA

Qué le dice un techo a otro?
— Techo de menos.

JAJAJAJA

Qué hace una mujer cuando se enoja con el microondas?
Le da 10 segundos más para que reaccione.

JAJAJAJA

Qué le dijo la madre a la hija el día de su boda?

JAJAJAJA

"Si no te gusta, recuerda: el divorcio es caro… pero la venganza es dulce."

JAJAJAJA

Qué hace una mujer cuando su esposo llega borracho a casa?
Lo ayuda a subir las escaleras… para que caiga desde más alto.

JAJAJAJA

Esposa: "Cariño, ¿me llevarías a dar la vuelta al mundo?"
Esposo: "Claro, pero luego caminas de regreso."

JAJAJAJA

Qué hace un elefante en una fiesta de disfraces?
– Se pone una máscara de mosquito y dice: "A ver si me descubren".

JAJAJAJA

Cómo sabe que un elefante estuvo en tu refrigerador?
– Por las huellas de patas en la mantequilla.

JAJAJAJA

VISITA NUESTRA
PAGINA EN FACEBOOK
"DIMENSION DIGITAL"

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*

NJ Senior Freeze, ANCHOR, and StayNJ: Key Updates for Seniors on Property Tax Relief

New Jersey seniors can soon expect payments from the state's major property tax relief programs—Senior Freeze, ANCHOR, and StayNJ—with different rollout dates for each.

Here's what you need to know.

Payment Schedule

Senior Freeze (Property Tax Reimbursement Program)

Payments began: July 15, 2024 (rolling basis as applications are processed).

Eligibility: Seniors (65+) and disabled homeowners with incomes up to $168,268 (2022) / $163,050 (2023) who have lived in their home since at least Dec. 31, 2020.

ANCHOR (Affordable NJ Communities for Homeowners & Renters)

Seniors (65+) → Payments start Sept. 15, 2024.

Non-seniors → Payments begin Oct. 1, 2024.

Eligibility: Based on 2020 income (up to $150,000 for homeowners, $250,000 for renters).

StayNJ (Newest Tax Relief Program)

First payments: Feb. 15, 2025 (quarterly installments).

Eligibility: Homeowners 65+ with incomes under $500,000 (90% of recipients earn less than $200,000).

Can I Still Apply?

Deadline for Seniors: Oct. 31, 2024 (via combined PAS-1 form for Senior Freeze, ANCHOR, and StayNJ).

Eligible seniors will receive a year-end notice confirming benefits.

Non-Seniors (ANCHOR Only)

Past recipients: No need to reapply (auto-filed).

New applicants: Apply starting mid-August 2024.

How Do These Programs Work?

StayNJ

Goal: Help seniors (65+) afford to stay in NJ by reducing property taxes.

Income cap: $500,000 (most beneficiaries earn under $200,000).

Senior Freeze

Freezes property tax bills at the amount paid when first eligible.

Must have lived in the same home since Dec. 31, 2020.

ANCHOR

Provides direct relief to homeowners & renters (based on 2020 income).

Homeowners: Up to $1,750 (seniors) or $1,500 (under 65).

Renters: Up to $700 (seniors) or $450 (under 65).

Next Steps for Seniors

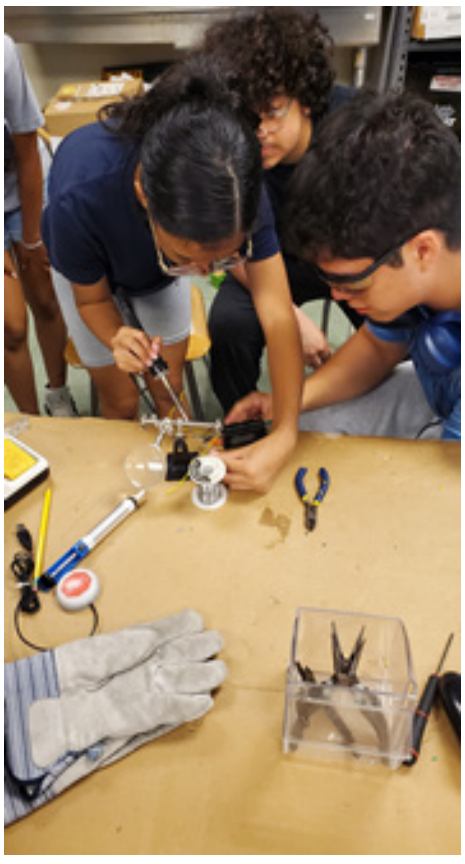
Apply by Oct. 31 if you haven't already (PAS-1 form).

Watch for payments starting in July (Senior Freeze), Sept. (ANCHOR), and Feb. 2025 (StayNJ).

Check eligibility if you're a new applicant or moved recently.

For more details, visit the NJ Division of Taxation website or contact your local tax office.

Stay informed—these programs could save you thousands!



The Summer Enrichment Program at Jose Marti STEM Academy is underway as students explore a wide variety of opportunities from scientific research to hands-on technology projects. These programs offer unique experiences for young minds eager to explore science, technology, engineering, or coding.

● The Union City Summer Scholars program pairs students with mentors for immersive research in science, health, and technical fields at local universities and hospitals.

● Project SEED (Summer Experience for the Economically Disadvantaged),
sponsored by the American Chemical Society, empowers high-achieving students from underserved backgrounds to work with esteemed scientists at top universities.

● The Partners in Science Program is an eight-week intensive research experience conducted in partnership with the Liberty Science Center.

● The Summer Enrichment STEM Camp offers hands-on activities in science, technology, engineering, and math.

● Real World Connection, conducted at New Jersey Institute of Technology, is a multi-disciplinary, project-based learning environment combining science, technology, arts, and the humanities.

● The Cyber Security Program teaches students to protect data in a fast-growing field that offers wide-ranging career opportunities.

● In Introduction to Engineering students explore design principles and CAD modeling through project-based learning.

● The JavaScript Programming course introduces coding fundamentals through drawing, animation, and web development.

● Our Robotics Program offers hands-on experience designing, building, and programming robots.

"Through these diverse summer STEM programs, Union City is preparing a new generation of innovators and leaders with the experience and confidence to succeed in an ever-changing world," says STEM Supervisor Dr. Nadia Makar.

Dr. Makar notes that these programs are made possible with the support of the Board of Education, Superintendent of Schools Silvia Abbato, Jose Marti Principal Rudy Baez and a team of dedicated teachers, including Dr.Mina Armani, Dr. Mary Michael, Rina Rosales, Jennifer Donnelly, Amanda Smith Dougherty, Carolynn Hidalgo, Dr. Peter Michael, Joseph Conklin, Samuel Clavijo, Joseph Lewis, Jo Ann Dorsey, Vanessa Angulo, Caitlyn Sene, Erika Martinez, Mervy Michael, Jose Ramirez, Lisamarie Tusa, and Mary Michael.

El Programa de Enriquecimiento de Verano de la Academia de STEM José Martí ya está en marcha, donde los estudiantes exploran una amplia variedad de oportunidades, desde investigación científica hasta proyectos tecnológicos prácticos.

Estos programas ofrecen experiencias únicas para jóvenes con ganas de explorar la ciencia, la tecnología, la ingeniería o la programación.

● El programa Union City Summer Scholars (Académicos del Verano) conecta a estudiantes con mentores para una investigación inmersiva en ciencias, salud y campos técnicos en universidades y hospitales locales.

● El Proyecto SEED (Experiencia de Verano para Personas Económicamente Desfavorecidas), patrocinado por la Sociedad Química Estadounidense,capacita a estudiantes de alto rendimiento de entornos desfavorecidos para trabajar con científicos de prestigio en universidades de primer nivel.

● El Programa Socios en la Ciencia es una experiencia de investigación intensiva de ocho semanas, realizada en colaboración con el Centro de Ciencias Liberty.

● El Campamento STEM de Enriquecimiento de Verano ofrece actividades prácticas en ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas.

● Conexión con el Mundo Real, realizado en el Instituto Tecnológico de Nueva Jersey, es un entorno de aprendizaje multidisciplinario basado en proyectos que combina ciencia, tecnología, artes y humanidades.

● El Programa de Ciberseguridad enseña a los estudiantes a proteger sus datos en un campo en rápido crecimiento que ofrece una amplia gama de oportunidades profesionales.

● En Introducción a la Ingeniería, los estudiantes exploran los principios de diseño y el modelado CAD mediante el aprendizaje basado en proyectos.

● El curso de Programación en JavaScript introduce los fundamentos de la codificación mediante dibujo, animación y desarrollo web.

● Nuestro Programa de Robótica ofrece experiencia práctica en el diseño, la construcción y la programación de robots.

"A través de estos diversos programas STEM de verano, Union City prepara a una nueva generación de innovadores y líderes con la experiencia y la confianza necesarias para triunfar en un mundo en constante cambio", afirma la Dra. Nadia Makar, Supervisora de STEM.

La Dra. Makar señala que estos programas son posibles gracias al apoyo de la Junta de Educación, la Superintendente de Escuelas Silvia Abbato, el Director de José Martí Rudy Baez y un equipo de maestros dedicados, incluidos la Dra. Mina Armani, la Dra. Mary Michael, Rina Rosales, Jennifer Donnelly, Amanda Smith Dougherty, Carolynn Hidalgo, el Dr. Peter Michael, Joseph Conklin, Samuel Clavijo, Joseph Lewis, Jo Ann Dorsey, Vanessa Angulo, Caitlyn Sene, Erika Martínez, Mervy Michael, José Ramírez, Lisamarie Tusa y Mary Michael.

EFECTOS DEL ALKA - SELTZER EN EL CUERPO HUMANO, QUIEN LO INVENTO Y SUS CURIOSIDADES

Qué es Alka-Seltzer y cómo Actúa?

Alka-Seltzer es un medicamento antiácido y analgésico efervescente que se disuelve en agua. Sus principales ingredientes son:

* Ácido acetilsalicílico (AAS o aspirina) → Alivia el dolor y reduce la inflamación.

* Bicarbonato de sodio → Neutraliza el ácido estomacal (alivia la acidez e indigestión).

* Ácido cítrico → Ayuda a la efervescencia y mejora la absorción.

Efectos en el Cuerpo:

* Alivia dolor de cabeza, muscular o menstrual (por la aspirina).
* Reduce acidez estomacal, agruras e indigestión (gracias al bicarbonato).
* Puede aliviar resaca (por su efecto sobre la irritación gástrica).

Precauciones:

No debe usarse en personas con úlceras, alergia a la aspirina o problemas de coagulación.

El exceso de bicarbonato puede causar hinchazón o aumento de la presión arterial.

Quién lo Inventó?

Fue creado en 1931 por los laboratorios Dr. Miles Laboratories (EE. UU.), después de que un empleado, Hub Beardsley, notara que los mineros tomaban aspirina con bicarbonato para el malestar estomacal.

La fórmula se perfeccionó y se lanzó como un remedio rápido y efervescente.

Curiosidades de Alka-Seltzer

El famoso "Plop, plop, fizz, fizz"

Su eslogan publicitario de los años 50 se volvió icónico, destacando su rápida acción efervescente.

Usos Inesperados

Algunos lo usan para limpiar joyas (por su efecto desincrustante) o como fertilizante para plantas (en pequeñas dosis).

En el Espacio

Los astronautas del Apollo 11 lo llevaron para combatir la acidez en gravedad cero.

Alternativas Modernas

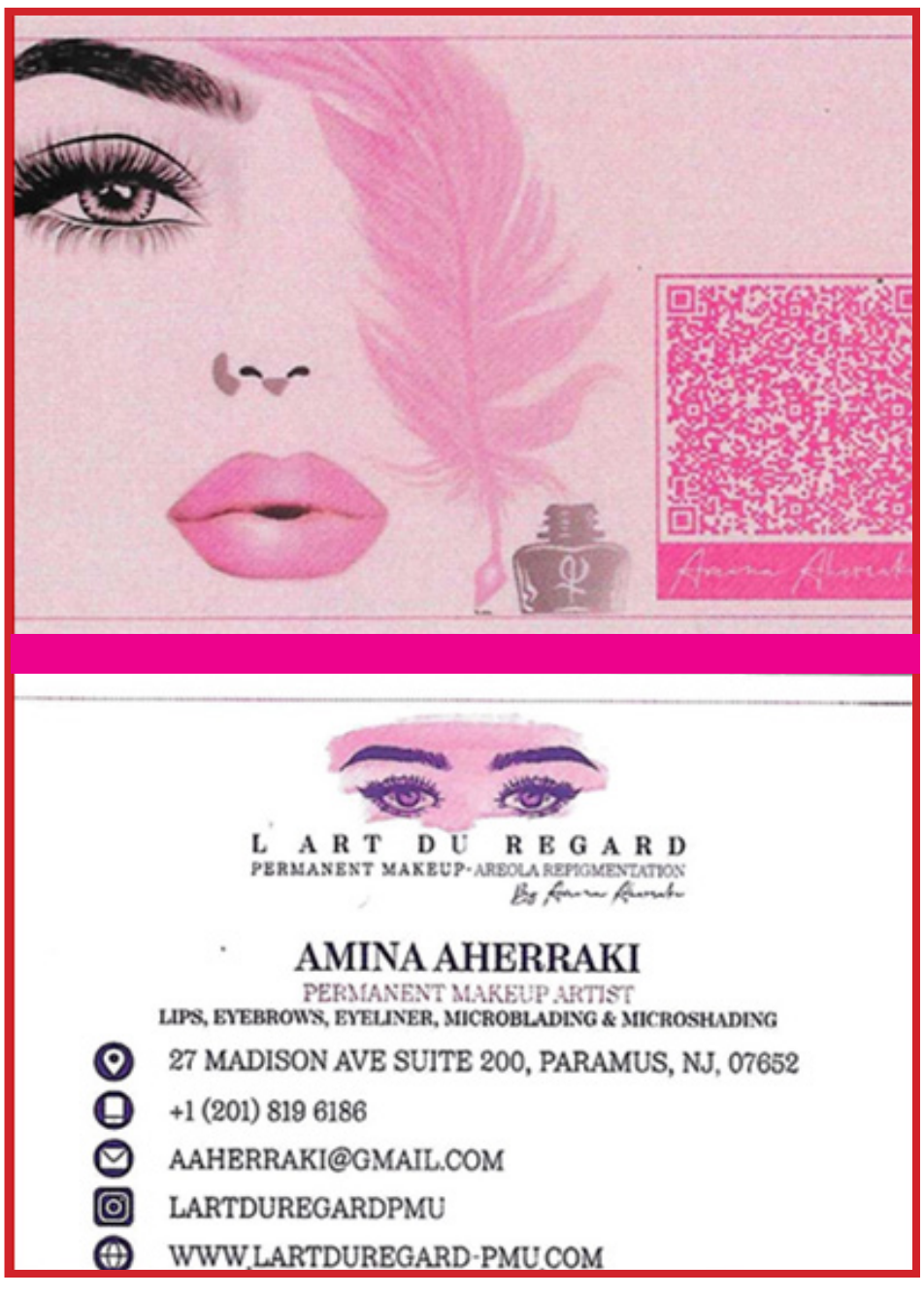
Hoy existen versiones sin aspirina (como Alka-Seltzer Gold) para quienes no pueden tomarla.

Cultura Pop

Aparece en películas como "Matrix" (Neo lo usa para el dolor) y en canciones como "White Rabbit" de Jefferson Airplane.

Sabías Que...?

Originalmente se comercializó como remedio para la resaca, pero luego se posicionó como solución para múltiples malestares. Aunque es eficaz, siempre debe usarse con moderación y bajo recomendación médica.



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.