

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

DIMENSION

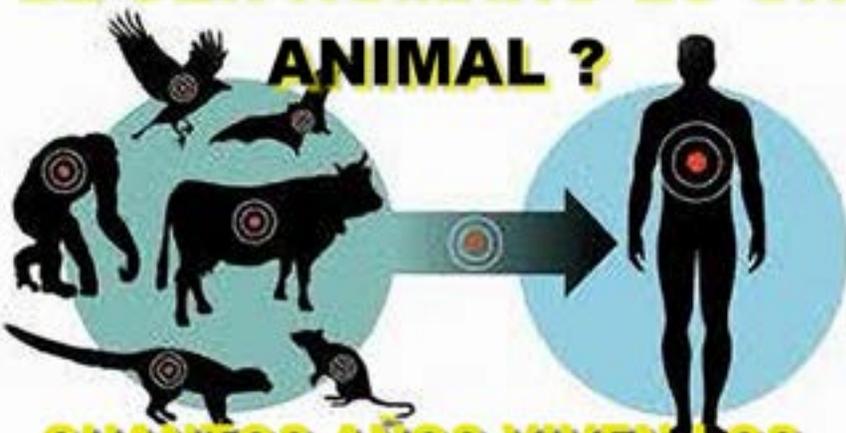
EDICION DIGITAL - MARZO 12 - 2025



CUÁL ES EL BARCO MÁS GRANDE DEL MUNDO Y CUÁL ES SU LONGITUD



EL SER HUMANO ES UN ANIMAL ?



"APPLE" ANUNCIA APERTURA DE PLANTAS EN USA PARA

2026



SERÁN ACCESIBLES SUS PRECIOS ?



IVAN...
UN JOVEN QUE VENCIO A LAS DROGAS...
 Idea Original : Andres Garcia

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



El Espejo Roto

En un pequeño pueblo rodeado de montañas, vivía un joven llamado Ivan. Era conocido por su sonrisa contagiosa y su talento para la música. Desde niño, tocaba la guitarra en la plaza del pueblo, llenando el aire de melodías que parecían hablar directamente al corazón de quienes lo escuchaban. Pero detrás de esa fachada de alegría, Lucas guardaba un dolor profundo, un vacío que no lograba entender.

Todo comenzó en la adolescencia, cuando un grupo de amigos lo invitó a una fiesta. Allí, entre risas y luces tenues, le ofrecieron una pastilla. "Es solo para relajarte", le dijeron. Ivan, inseguro y con ganas de encajar, aceptó. Esa noche, por primera vez, sintió que el vacío dentro de él se desvanecía. La música sonaba más fuerte, los colores más brillantes, y por un momento, todo parecía tener sentido.

Pero esa sensación no duró mucho. Al día siguiente, el vacío regresó, más grande y oscuro que antes. Ivan buscó esa pastilla de nuevo, y luego otra, y otra. Pronto, las pastillas ya no eran suficientes. Probó otras sustancias, cada vez más fuertes, cada vez más peligrosas. La música que antes lo llenaba de vida ahora era solo un eco lejano, ahogado por el ruido de su adicción.

El pueblo comenzó a notar el cambio. La sonrisa de Ivan se desvaneció, reemplazada por una mirada vacía y distante. Ya no tocaba en la plaza; pasaba los días encerrado en su habitación, o vagando por las calles en busca de su siguiente dosis.

Sus amigos lo abandonaron, su familia intentó ayudarlo, pero Lucas estaba atrapado en una espiral de la que no sabía cómo salir.

Una noche, mientras caminaba por un callejón oscuro, Ivan se encontró frente a un espejo viejo y roto que alguien había tirado allí. Se detuvo y se miró. Lo que vio lo aterró: un rostro demacrado, ojos hundidos, piel pálida. No reconocía a la persona que lo miraba desde el reflejo.

Era como si su verdadero yo hubiera desaparecido, consumido por las drogas.

En ese momento, algo dentro de él se quebró. Cayó de rodillas, llorando, sintiendo el peso de todo lo que había perdido. Recordó la música, la risa de su madre, los aplausos de la gente en la plaza. Recordó quién era, quién quería ser. Y por primera vez en mucho tiempo, sintió una chispa de esperanza.

Al día siguiente, Ivan buscó ayuda. Fue difícil, mucho más difícil de lo que imaginaba. Hubo recaídas, noches oscuras y días interminables de lucha. Pero poco a poco, con el apoyo de su familia y la determinación de recuperar su vida, comenzó a sanar. Volvió a tocar la guitarra, al principio con manos temblorosas, pero con el tiempo, la música volvió a fluir.

El espejo roto del callejón se convirtió en un símbolo para Ivan. No era perfecto, tenía grietas y cicatrices, pero seguía reflejando la luz. Y así era él: roto, pero entero. Herido, pero sanando. Ya no era prisionero de las drogas; era libre, y cada día era una oportunidad para reconstruirse.

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.

Advertencia

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

Por favor, permítame explicarlo

WARNING

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

Please Allow Me To Explain

Estimado/a Amigo/a,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Su Amigo,

Brian P. Stack
Cell: 201-376-1942



2025 12/20/24

Dear Friend,

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Your friend,

Brian P. Stack
Cell: 201-376-1942



2025 12/20/24

FIND FOR BY RODRIGUEZ AND WEINSTEIN FOR ASSEMBLY

18291_Stack_Political Bosses_02.indd 2

18291_Stack_Political Bosses_02.indd 1

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

EL SER HUMANO ES UN ANIMAL ?



CUANTOS AÑOS VIVEN LOS ANIMALES ?

Aquí tienes una lista de 30 animales y su esperanza de vida promedio en estado salvaje o en cautiverio (en algunos casos, la esperanza de vida puede variar dependiendo de las condiciones):

- * Elefante africano - 60-70 años
- * Ballena azul - 70-90 años
- * Tortuga gigante de Galápagos - Más de 100 años
- * Humano - 70-80 años (en promedio global)
- * Orca - 50-80 años (las hembras suelen vivir más)
- * Loro guacamayo - 50-60 años (en cautiverio)
- * Tigre - 10-15 años (en estado salvaje), hasta 20-25 años en cautiverio
- * León - 10-14 años (en estado salvaje), hasta 20 años en cautiverio
- * Gorila - 35-40 años (en estado salvaje), hasta 50 años en cautiverio
- * Oso polar - 20-25 años (en estado salvaje)
- * Canguro - 6-8 años (en estado salvaje), hasta 20 años en cautiverio
- * Cocodrilo del Nilo - 70-100 años
- * Águila calva - 20-30 años (en estado salvaje)
- * Tiburón blanco - 30-40 años
- * Jirafa - 25-30 años
- * Hipopótamo - 40-50 años
- * Pingüino emperador - 15-20 años
- * Rinoceronte blanco - 40-50 años
- * Panda gigante - 20 años (en estado salvaje), hasta 30 años en cautiverio
- * Zorro rojo - 2-5 años (en estado salvaje), hasta 10-12 años en cautiverio
- * Cebra - 25-30 años
- * Mono capuchino - 15-25 años
- * Delfín nariz de botella - 40-50 años
- * Mapache - 2-3 años (en estado salvaje), hasta 10-15 años en cautiverio
- * Koala - 10-12 años (en estado salvaje)

- vaje), hasta 15 años en cautiverio
- * Puma - 8-13 años (en estado salvaje), hasta 20 años en cautiverio
- * Búho real - 20-25 años
- * Tucán - 15-20 años
- * Serpiente pitón - 20-30 años
- * Caballo - 25-30 años

Notas:

La esperanza de vida puede variar significativamente entre animales en estado salvaje y en cautiverio. En cautiverio, muchos animales viven más debido a la ausencia de depredadores, acceso a atención veterinaria y alimentación constante.

Algunos animales, como las tortugas y los cetáceos, tienen una longevidad excepcional, mientras que otros, como los roedores o pequeños mamíferos, tienen vidas más cortas.

Que Animal Vive mas Años y Cual Vive Menos Tiempo ?

El animal que vive más años:

La esponja de vidrio (Hexactinellida) y ciertas especies de tortugas y ballenas están entre los animales más longevos. Sin embargo, el récord absoluto lo tiene la almeja de Islandia (*Arctica islandica*), que puede vivir más de 500 años. Un ejemplar llamado "Ming" tenía 507 años cuando fue descubierto.

En cuanto a vertebrados, la tortuga gigante de Galápagos puede vivir más de 100 años, y se han registrado casos de tortugas que superan los 150 años.

El animal que vive menos tiempo:

El efímero adulto (orden Ephemeroptera) tiene una de las vidas más cortas entre los animales. Los adultos viven solo 24 horas, ya que su único propósito es repro-

ducirse.

Después de poner sus huevos, mueren.

Otro ejemplo es el gastrotricho, un pequeño organismo acuático que vive aproximadamente 3 días.

Resumen:

Más longevo: Almeja de Islandia (500+ años).

Menos longevo: Efímero adulto (24 horas).

¡La naturaleza es fascinante en sus extremos!

El Ser Humano es Considerado un Animal ?

Sí, el ser humano es considerado un animal desde el punto de vista



biológico. Pertenecemos al reino Animalia, lo que nos clasifica como animales. Aquí hay algunos detalles que respaldan esta clasificación:

1. Características que nos hacen animales:

Organización celular: Somos organismos pluricelulares con células eucariotas (con núcleo definido).

Heterotrofia: Obtenemos energía consumiendo otros organismos (no podemos producir nuestro propio alimento como las plantas).

Movimiento: Tenemos la capacidad de movernos de forma autónoma (aunque no todos los animales se mueven, como los corales).

Reproducción sexual: La mayoría de los humanos se reproducen sexualmente, una característica común en el reino animal.

Estructura biológica: Tenemos tejidos, órganos y sistemas especializados (como el sistema nervioso y el circulatorio).

2. Clasificación taxonómica del ser humano:

Reino: Animalia (animales).

Filo: Chordata (cordados, ani-

males con notocorda o columna vertebral).

Clase: Mammalia (mamíferos, animales que amamantan a sus crías).

Orden: Primates (grupo que incluye monos, simios y humanos).

Familia: Hominidae (grandes simios, como gorilas, orangutanes, chimpancés y humanos).

Género: Homo (humanos y sus ancestros cercanos).

Especie: Homo sapiens (ser humano moderno).

3. Diferencias clave con otros animales:

Aunque somos animales, los humanos nos distinguimos por:

Inteligencia avanzada: Capacidad de razonamiento abstracto, lenguaje complejo y uso de herramientas.

Cultura y sociedad: Desarrollo de sistemas culturales, éticos y tecnológicos.

Conciencia de sí mismos: Autoconciencia y capacidad de reflexionar sobre nuestra existencia.

4. ¿Por qué a veces no nos consideramos animales?

Cultural y filosóficamente, los humanos a menudo se han colocado en una categoría separada debido a nuestras capacidades cognitivas y espirituales. Sin embargo, biológicamente, somos parte del reino animal.

En resumen, sí, los humanos somos animales, pero con características únicas que nos distinguen de otras especies.



Requisitos para el Cheque de Estímulo DOGE:

¿Quién podría recibir este posible pago?

Una propuesta financiera conocida como el "Dividendo DOGE" está generando un intenso debate en Washington y en otros sectores. Esta iniciativa, respaldada por el expresidente Donald Trump y el magnate tecnológico Elon Musk, busca devolver parte de los ahorros del gobierno directamente a los contribuyentes. A medida que se discute su viabilidad, surgen preguntas clave: ¿Quién sería elegible para estos pagos y cuándo podrían materializarse?

¿Por qué es relevante el "Dividendo DOGE"?

El "Dividendo DOGE" propone distribuir los ahorros federales identificados por el Departamento de Eficiencia Gubernamental (DOGE) entre los contribuyentes estadounidenses. Sus defensores argumentan que esta medida podría fortalecer la confianza entre los ciudadanos y el gobierno, mientras que los críticos advierten sobre posibles efectos negativos, como el aumento de la inflación y la deuda nacional.

¿En qué consiste la propuesta del "Dividendo DOGE"?

La idea fue planteada inicialmente por James Fishback, director ejecu-



tivo de la firma de inversión Azoria. Fishback sugirió que una parte de los aproximadamente 2 billones de dólares en recortes de gastos identificados por el DOGE se devuelva a los contribuyentes en forma de un pago único de 5,000 dólares por hogar. El resto de los ahorros se destinaría a reducir la deuda nacional.

Trump mencionó la propuesta durante la conferencia FII Priority en Miami Beach a finales de febrero, según informó The New York Times. Por su parte, Elon Musk respondió a la idea de Fishback en X (anteriormente Twitter), escribiendo: "Lo consultaré con el presidente".

Aunque la iniciativa ha ganado apoyo entre algunos legisladores de ambos partidos, quienes la ven como una forma de combatir el despilfarro gubernamental, otros, como el presidente de la Cámara de Representantes, Mike Johnson, han

expresado preocupación. Johnson argumenta que los ahorros deberían destinarse prioritariamente a reducir el déficit en lugar de realizar pagos directos a los contribuyentes.

¿Quiénes serían elegibles para los cheques de estímulo DOGE?

Aunque Trump ha mostrado interés en la propuesta, los cheques de estímulo DOGE no son aún una política oficial del gobierno. Sin embargo, Fishback ha esbozado un marco general para su distribución. A diferencia de los cheques de estímulo anteriores, que se distribuyeron de manera amplia, el "Dividendo DOGE" estaría dirigido únicamente a los hogares considerados "contribuyentes netos del impuesto sobre la renta federal". Esto significa que solo quienes pagan más en impuestos de lo que reciben en beneficios federales serían elegibles.

Según informó Newsweek, este requisito excluiría a la mayoría de los estadounidenses que ganan menos

de 40,000 dólares al año, ya que generalmente no pagan impuestos federales sobre la renta después de deducciones y créditos. Fishback defiende este enfoque, argumentando que enfocarse en los contribuyentes netos reduciría el riesgo de inflación.

"Muchos hogares de bajos ingresos recibieron pagos equivalentes al 25-30% de sus ingresos anuales durante estímulos anteriores", explicó Fishback a NBC. Agregó que los pagos del DOGE deberían dirigirse "exclusivamente" a los contribuyentes netos, ya que tienen una menor tendencia a gastar y una mayor propensión a ahorrar.

Opiniones Divididas entre Expertos

Los expertos financieros no se ponen de acuerdo sobre la viabilidad y conveniencia de esta propuesta. Alex Beene, instructor de educación financiera en la Universidad de Tennessee, señaló a Newsweek que los legisladores podrían preferir otras medidas de alivio económico, como recortes de impuestos o ajustes en los beneficios gubernamentales, en lugar de pagos directos.

En resumen, mientras el "Dividendo DOGE" sigue siendo una idea en discusión, su implementación enfrenta desafíos significativos, tanto políticos como económicos. La pregunta de quién se beneficiaría y cómo se distribuirían los fondos sigue siendo un tema de intenso debate.



POR LAS CALORIAS ENGORDAN

Las calorías son una medida de la energía que los alimentos proporcionan al cuerpo. Cuando consumes más calorías de las que tu cuerpo necesita para sus funciones básicas y actividades diarias, el exceso de calorías se almacena en forma de grasa, lo

que puede llevar a un aumento de peso. Por lo tanto, no son las calorías en sí mismas las que engordan, sino el exceso de calorías consumidas en relación con las que tu cuerpo quema.

Aquí hay Algunos Puntos Claves:

Balance energético: Si consumes

más calorías de las que gastas, engordarás. Si consumes menos calorías de las que gastas, perderás peso.

Calidad de las calorías: No todas las calorías son iguales. Los alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales, son más saludables que los alimentos procesados y ricos en azúcares y grasas no saludables, aunque tengan el mismo número de calorías.

Metabolismo: Cada persona tiene un metabolismo diferente, lo que significa que algunas personas queman calorías más rápido que otras. Factores como la edad, el género, la genética y el nivel de actividad física influyen en el metabolismo.

Actividad física: El ejercicio ayuda a quemar calorías y puede aumentar tu metabolismo, lo que

ayuda a mantener un peso saludable.

El alimento más calórico varía según su composición, pero en general, los alimentos con mayor densidad calórica son aquellos que tienen un alto contenido de grasas, ya que las grasas proporcionan 9 calorías por gramo, en comparación con las 4 calorías por gramo que proporcionan los carbohidratos y las proteínas. Aquí te menciono algunos de los alimentos más calóricos:

En resumen, las calorías son importantes, pero el equilibrio entre las calorías consumidas y las gastadas es lo que determina si ganas, pierdes o mantienes tu peso. Es fundamental llevar una dieta equilibrada y hacer ejercicio regularmente para mantener un peso saludable.

Como se Deben de Servir los Camarones en un Restaurante, con Cola o sin Cola ?

La forma de servir los camarones en un restaurante (con cola o sin cola) depende del tipo de plato, la presentación y las preferencias del comensal. Aquí te explico cuándo es más común servir los camarones con cola o sin cola, y las razones detrás de cada opción:

1. Camarones con Cola:

Cuándo se Sirven:

En platos donde los camarones se presentan enteros, como ceviches, cocteles de camarón o ensaladas.

En platillos fritos o a la parrilla, como camarones empanizados, al ajillo o a la diabla.

Ventajas:

La cola añade un toque visual atractivo y natural al plato.

Sirve como "asa" para que los comensales puedan agarrar los camarones con las manos (especialmente en platillos informales).

Consideraciones:

Algunos comensales pueden encontrar incómodo pelar los camarones en la mesa, especialmente en ambientes formales.

2. Camarones sin Cola:

Cuándo se sirven:

En platos donde los camarones se integran completamente, como pastas, risottos, sopas o guisos.

En platillos donde la presentación es más refinada, como en restaurantes de alta cocina.

Ventajas:

Facilita el consumo, ya que los comensales no necesitan pelar los camarones.

Permite una presentación más limpia y elegante.

Consideraciones:

Retirar la cola puede requerir más tiempo de preparación en la cocina.

3. Factores que influyen en la decisión:

Tipo de Restaurante:

En restaurantes informales o marisquerías, es común servir los camarones con cola.

En restaurantes formales o de alta cocina, es más frecuente servirlos sin cola.

Tipo de Plato:

Los platos que se comen con las manos (como cócteles o camarones fritos) suelen incluir la cola.

Los platos que se comen con cubiertos (como pastas o risottos) suelen servirse sin cola.



Preferencias del comensal:

Algunos comensales prefieren los camarones con cola por su aspecto visual, mientras que otros prefieren la comodidad de no tener que pelarlos.

Consejos para servir camarones:

Informar al comensal: Si el plato incluye camarones con cola, es útil avisar al comensal para que esté preparado.

Presentación: Asegúrate de que los camarones estén bien limpios y presentados de manera atractiva, ya sea con o sin cola.

Opciones: En algunos restaurantes, se ofrece la opción de servir los camarones con o sin cola, dependiendo de las preferencias del cliente.

En resumen, no hay una regla estricta, pero la decisión de servir camarones con cola o sin cola depende del tipo de plato, el estilo del restaurante y las preferencias del comensal. ¡Lo importante es que los camarones estén frescos, bien preparados y presentados de manera apetitosa!

CURIOSIDADES DEL CAMARON

¡Los camarones son criaturas fascinantes!

1. No son peces, son crustáceos:

Los camarones pertenecen al grupo de los crustáceos, junto con los cangrejos, las langostas y los langostinos. Tienen un exoesqueleto (caparazón) que mudan para crecer.

2. Tienen el corazón en la cabeza:

El corazón de los camarones está ubicado en su cabeza, junto con otros órganos vitales como el estómago y las branquias.

3. Pueden nadar hacia atrás:

Los camarones tienen la capacidad de nadar rápidamente hacia atrás flexionando su cola. Esto les ayuda a escapar de depredadores.

4. Cambian de color al cocinarse:

Los camarones crudos suelen ser

grises o transparentes, pero al cocinarse, su caparazón se vuelve rosado o naranja debido a la desnaturalización de las proteínas y la liberación de pigmentos como la astaxantina.

5. Tienen ojos compuestos:

Los camarones tienen ojos compuestos, similares a los de las moscas, que les permiten detectar movimiento y luz en su entorno.

6. Son maestros del camuflaje:

Algunas especies de camarones, como el camarón mantis, tienen la capacidad de cambiar de color para mezclarse con su entorno y evitar a los depredadores.

7. Son una fuente importante de proteína:

Los camarones son bajos en calorías y ricos en proteínas, vitaminas (como la B12) y minerales (como el selenio y el yodo). Son un alimento nutritivo y popular en muchas culturas.

8. Existen miles de especies:

Hay más de 2,000 especies de camarones en el mundo, que varían en tamaño, color y hábitat. Algunos son tan pequeños como una uña, mientras que otros, como el camarón gigante de agua dulce, pueden medir hasta 30 cm.

9. Son importantes para el ecosistema:

Los camarones juegan un papel

crucial en los ecosistemas acuáticos, ya que son descomponedores y ayudan a mantener limpios los fondos marinos al alimentarse de materia orgánica en descomposición.

10. Pueden ser bioluminiscentes:

Algunas especies de camarones, como el camarón ostia, son bioluminiscentes y emiten luz para comunicarse o atraer pareja.

11. Son populares en la acuicultura:

Los camarones son uno de los mariscos más cultivados en el mundo. La acuicultura de camarones es una industria multimillonaria, especialmente en países como China, India y Tailandia.

12. Tienen una vida corta:

La mayoría de los camarones tienen una vida útil de 1 a 2 años en estado salvaje, aunque algunas especies pueden vivir un poco más.

13. Son un manjar antiguo:

Los camarones han sido consumidos por los humanos desde la antigüedad. En la Roma antigua, eran considerados un manjar y se servían en banquetes.

14. Pueden ser caníbales:

En condiciones de hacinamiento o falta de alimento, los camarones pueden volverse caníbales y comerse entre sí.

15. Son sensibles a la contaminación:

Los camarones son indicadores de la salud de los ecosistemas acuáticos. Si el agua está contaminada, los camarones pueden acumular toxinas, lo que afecta su calidad como alimento.

¡Los camarones son mucho más que un ingrediente delicioso! Son criaturas fascinantes con un papel importante en la naturaleza y la cultura humana.



Efectos del Alcohol en el Hígado

El consumo excesivo de alcohol tiene efectos graves y progresivos en el hígado, un órgano vital encargado de metabolizar sustancias tóxicas, producir proteínas y regular el metabolismo. A continuación, te explico los principales efectos del alcohol en el hígado:

1. Hígado graso (esteatosis hepática):

Qué es: Acumulación de grasa en las células del hígado.

Causa: El alcohol interfiere con el metabolismo de las grasas, lo que lleva a su acumulación en el hígado.

Síntomas: A menudo es asintomático, pero puede causar fatiga, malestar abdominal leve o agrandamiento del hígado.

Reversibilidad: Sí, si se deja de consumir alcohol a tiempo.

2. Hepatitis alcohólica:

Qué es: Inflamación del hígado causada por el consumo excesivo de alcohol.

Causa: El alcohol daña las células hepáticas, provocando inflamación y, en casos graves, necrosis (muerte celular).

Síntomas: Ictericia (piel y ojos amarillos), dolor abdominal, náuseas, vómitos, fiebre y fatiga.

Reversibilidad: Puede mejorar si se deja de beber, pero en casos gra



ves puede ser mortal o progresar a cirrosis.

3. Cirrosis hepática:

Qué es: Formación de tejido cicatricial (fibrosis) en el hígado, que reemplaza el tejido sano y afecta su funcionamiento.

Causa: Daño hepático crónico debido al consumo prolongado de alcohol.

Síntomas: Ictericia, hinchazón abdominal (ascitis), hemorragias, confusión mental (encefalopatía hepática) y fatiga extrema.

Reversibilidad: La cirrosis es irreversible, pero dejar de beber puede detener su progresión y mejorar la calidad de vida.

4. Cáncer de hígado (carcinoma hepatocelular):

Qué es: Desarrollo de tumores malignos en el hígado.

Causa: La cirrosis alcohólica es un

factor de riesgo importante para el cáncer de hígado.

Síntomas: Pérdida de peso, dolor abdominal, ictericia y debilidad.

Reversibilidad: El cáncer de hígado es difícil de tratar y tiene un pronóstico reservado.

5. Insuficiencia hepática:

Qué es: Pérdida severa de la función hepática.

Causa: Daño hepático avanzado debido al alcohol.

Síntomas: Confusión, sangrado fácil, hinchazón abdominal y coma.

Reversibilidad: En casos graves, puede requerir un trasplante de hígado.

Factores que influyen en el daño hepático:

Cantidad y frecuencia de consumo:

Beber en exceso de manera regular aumenta el riesgo.

Género: Las mujeres son más susceptibles al daño hepático por alcohol.

Genética: Algunas personas tienen mayor predisposición genética.

Obesidad y mala alimentación:
Empeoran el daño hepático.

Consejos para proteger el hígado:

Moderación: Limita el consumo de alcohol. La recomendación general es no más de 1 bebida al día para mujeres y 2 para hombres.

Dieta saludable: Consume alimentos ricos en antioxidantes, como frutas y verduras.

Evita el consumo excesivo: Si bebes, hazlo con responsabilidad y evita los atracones.

Consulta a un médico: Si tienes síntomas o antecedentes de consumo excesivo, busca ayuda profesional.

El hígado tiene una gran capacidad de regeneración, pero el daño crónico por alcohol puede ser irreversible. ¡Cuida tu hígado y tu salud!



SUGARMAN'S DRUG STORE

Taking care of your health over 100 years

OUR SERVICES

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

OTC CARDS ACCEPTED

OTC NETWORK
United Healthcare
Clover health
Empire

Medical Supplies
Religious Items
Pet Supplies
Gift Cards

Hablamos Español

FREE LOCAL PRESCRIPTION DELIVERY

GABRIELA BERNAT
VANESSA RODRIGUEZ
Doctors Of Pharmacy

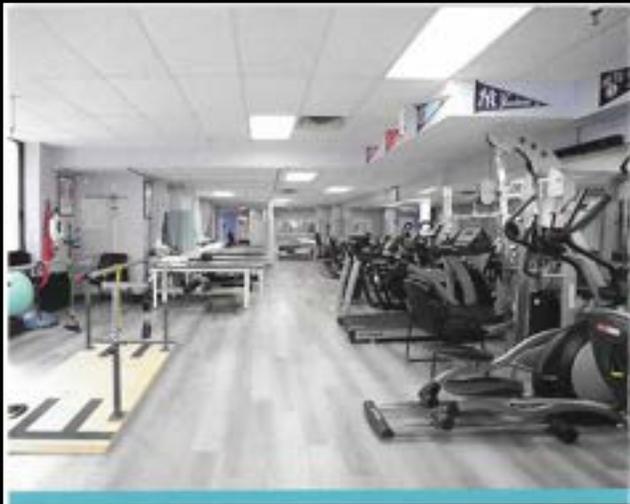
📍 4207 BERGENLINE AVENUE,
UNION CITY, NJ 07087

☎ 201-867-6705

☎ 201-867-3758

✉ SUGARMANSRX@GMAIL.COM

🌐 WWW.SUGARMANSRX.COM



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

OFFICE HOURS

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

**FREE PARKING
LOT AVAILABLE**

4801 Broadway,
Union City, NJ 07087

(201) 751-5000

(201) 751-5010

info@totalcare-pt.com

totalcare-pt.com



TOTAL CARE
PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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

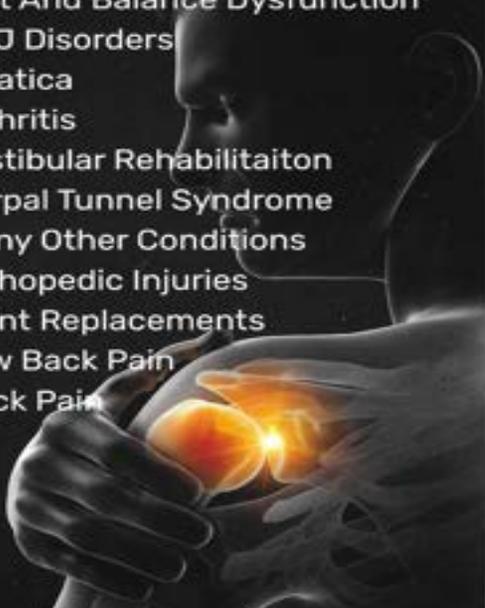


**CALL US TODAY AT
(201) 751-5000
TO SCHEDULE YOUR
FREE CONSULTATION**



**TOTAL CARE PHYSICAL
THERAPY & SPORTS
MEDICINE**

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



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

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

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

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

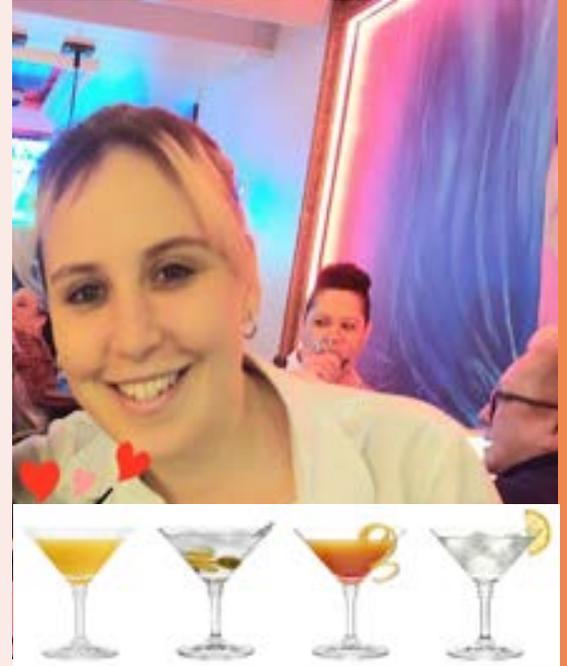
**MOST INSURANCE
PLANS ACCEPTED**

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

HABLAMOS ESPAÑOL

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





**SERVICIO DE
BARTENDER
PARA TODA
OCASION**



HACEMOS TRANSFERENCIAS DE CUALQUIER FORMATO

NO PIERDAS TUS RECUERDOS

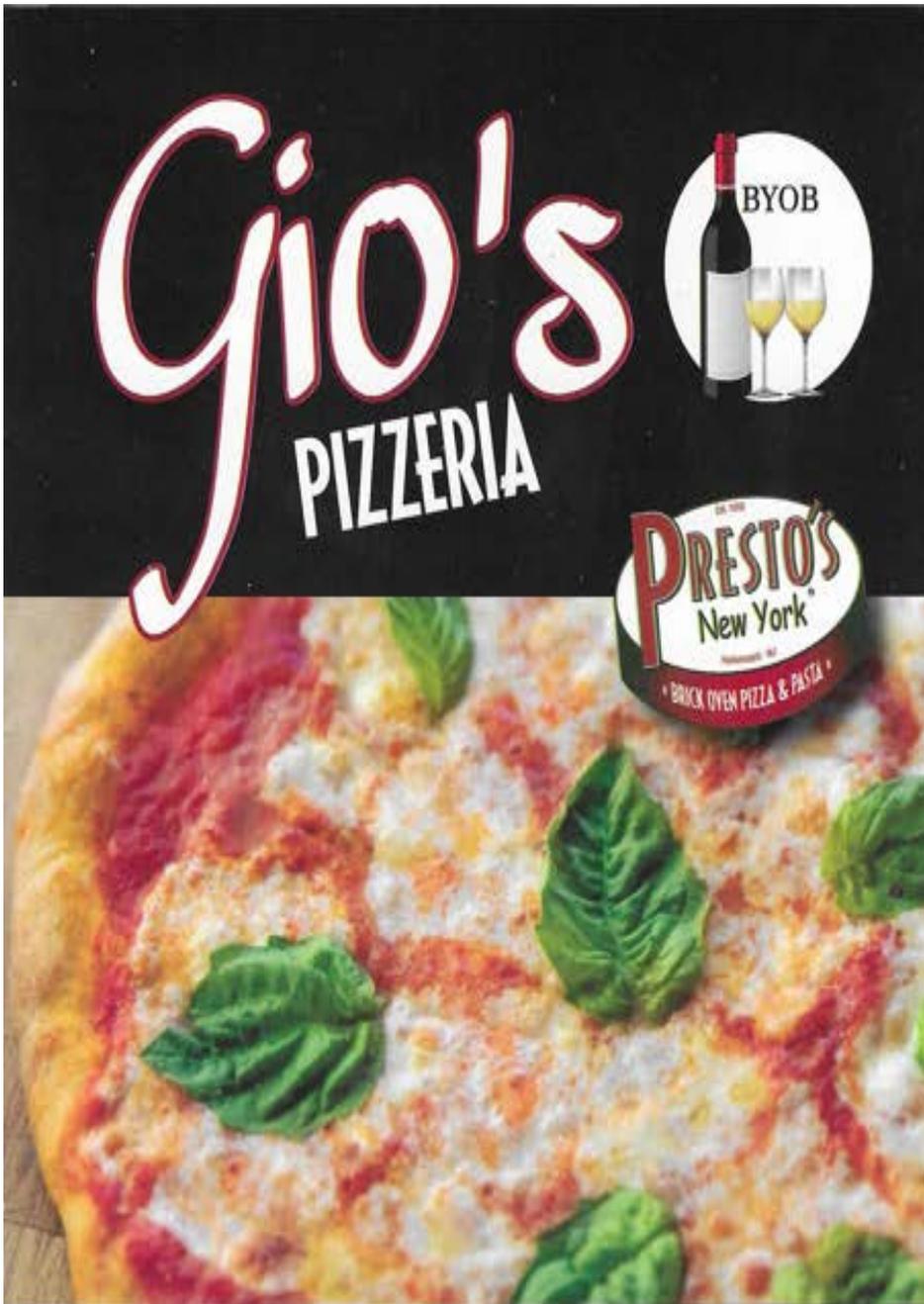


201-920-4072

Puede dejar su mensaje y se le devuelve la llamada

**OFERTA
ESPECIAL**

DESCUENTO POR VOLUMEN



QUALITY SERVICE & PRICE

(201) 766-9900

(201) 766-1000

200 39TH STREET
UNION CITY, NJ 07087

WE DELIVER



CATERING FOR ALL OCCASIONS
ASK FOR THE SPECIAL OF THE DAY



EL MES DE FEBRERO HA TENIDO ALGUNA VEZ 30 DIAS ?

No, el mes de febrero nunca ha tenido 30 días en el calendario gregoriano o en su predecesor, el calendario juliano. Sin embargo, hay algunas curiosidades históricas relacionadas con la duración de febrero:

1. Origen de la duración de Febrero:

En el calendario romano original (creado por Rómulo), el año tenía 10 meses y febrero no existía. Más tarde, el rey Numa Pompilio añadió enero y febrero, dándole a febrero 28 días para ajustar el calendario al año lunar.

Febrero tenía 29 días en los años comunes y 30 días en los bisiestos en el calendario juliano, pero esto cambió con la reforma gregoriana en 1582.

2. Cambios en el calendario gregoriano:

Con la introducción del calendario gregoriano, febrero se estableció con 28 días en años comunes

y 29 días en años bisiestos (cada 4 años, con algunas excepciones).

Esta es la duración que se mantiene hasta hoy.

3. Curiosidad histórica:

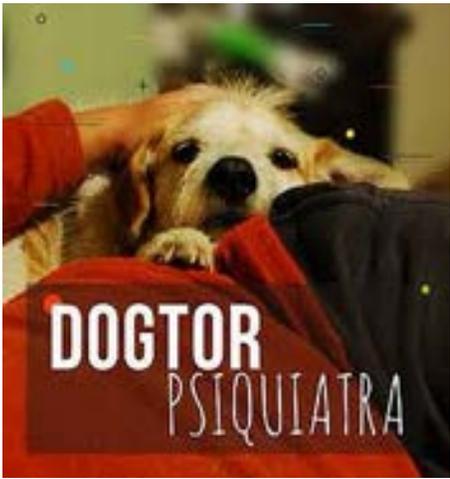
En 1930 y 1931, la Unión Soviética experimentó con un calendario revolucionario en el que todos los meses tenían 30 días, y los 5 o 6 días restantes se consideraban "días libres" sin mes. Sin embargo, este sistema no se aplicó a nivel global y no afectó a febrero en el calendario gregoriano.

4. ¿Podría febrero tener 30 días en el futuro?

Aunque ha habido propuestas para reformar el calendario y hacer que todos los meses tengan 30 o 31 días (como el Calendario Mundial o el Calendario Positivista), ninguna ha sido adoptada oficialmente. Por lo tanto, febrero sigue teniendo 28 o 29 días.

En resumen, febrero nunca ha tenido 30 días en el calendario gregoriano o juliano, y es poco probable que cambie en el futuro cercano.





¡Sí, existen profesionales especializados en el comportamiento y la salud mental de los perros! Aunque no se les llama "psiquiatras" o "psicólogos" en el sentido humano, existen dos roles principales que se encargan del bienestar emocional y conductual de los perros:

1. Etólogos caninos:

Los etólogos son especialistas en el comportamiento animal. Estudian las conductas naturales de los perros y cómo interactúan con su entorno.

Trabajan para resolver problemas de comportamiento como ansiedad, agresividad, miedos, fobias o conductas destructivas.

Pueden ayudar a los dueños a entender por qué su perro actúa de cierta manera y ofrecen pautas para modificar esas conductas.

2. Adiestradores caninos especializados en comportamiento:

Algunos adiestradores tienen formación avanzada en psicología animal y se enfocan en corregir problemas de comportamiento.

Utilizan técnicas de refuerzo positivo y modificación conductual para ayudar a los perros a adaptarse mejor a su entorno.

Cuándo consultar a un especialista ?

Si tu perro muestra comportamientos preocupantes como: Agresividad

hacia personas u otros animales.

Ansiedad por separación (destruye objetos cuando está solo).

Miedos o fobias (a ruidos, lugares o situaciones).

Conductas compulsivas (perseguirse la cola, lamerse excesivamente).

Cambios bruscos en su comportamiento.

¿Cómo funcionan estas consultas?

El especialista evaluará el entorno del perro, su historial y su comportamiento.

Diseñará un plan personalizado que puede incluir:

Ejercicios de modificación conductual.

Cambios en la rutina o el Entorno.

Uso de feromonas o, en casos graves, medicación recetada por un veterinario.

Diferencias con la psiquiatría/ psicología humana:

Los perros no tienen la misma complejidad emocional que los humanos, por lo que no se les diagnostican trastornos mentales como a las personas.

En lugar de "terapia", se habla de "modificación conductual" o "adiestramiento".

Consejos adicionales:

Si sospechas que tu perro tiene problemas de comportamiento, consulta primero con un veterinario para descartar causas médicas.

Busca profesionales certificados y con experiencia en comportamiento canino.

En resumen, aunque no hay "psiquiatras para perros" en el sentido tradicional, los etólogos y adiestradores especializados son los profesionales indicados para ayudar a tu mascota a superar problemas emocionales o de comportamiento.



THE MICTLAN

THE MICTLAN
AUTHENTIC MEXICAN CUISINE

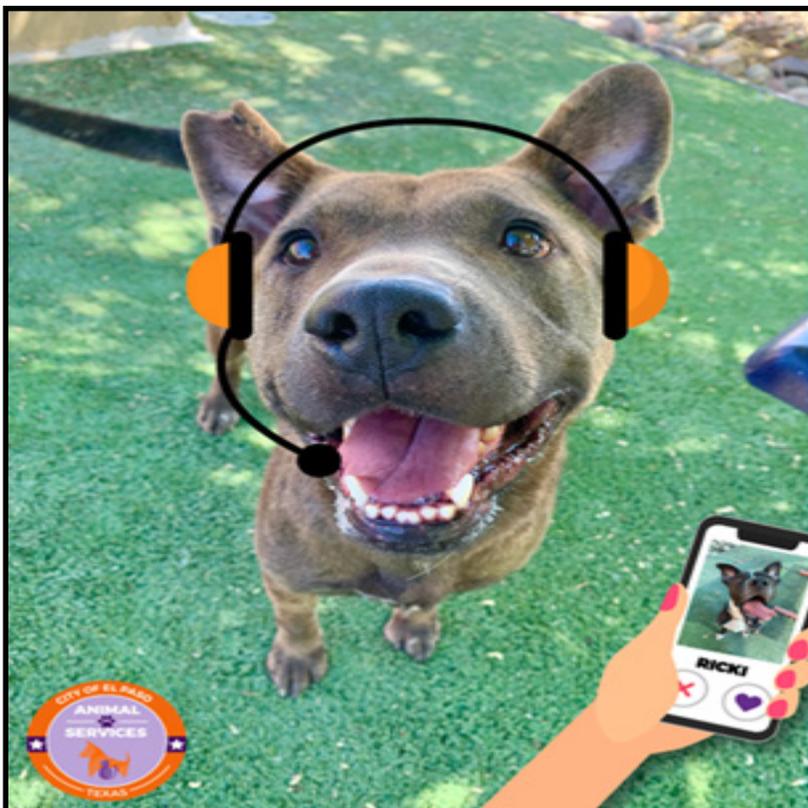
ORDER FREE PICK UP & DELIVERY THROUGH OUR WEBSITE

WWW.THEMICTLAN.COM

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

CATERING AVAILABLE

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



FIND LOVE ONLINE

virtual adoption event!

HOW TO ADOPT

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

APPLE ANUNCIA APERTURA DE NUEVAS FABRICAS EN USA, 2025

¡Es una noticia interesante! Si Apple anuncia la apertura de nuevas fábricas en Estados Unidos para 2025, esto tendría un impacto significativo en la economía, la industria tecnológica y la cadena de suministro global. Aunque no tengo información específica sobre un anuncio reciente de Apple al respecto (mi conocimiento se detiene en octubre de 2023), puedo analizar los posibles motivos, implicaciones y beneficios de tal decisión basándome en tendencias y estrategias anteriores de la compañía.

Posibles motivos para la apertura de nuevas fábricas:

Reducción de dependencia de China:

Apple ha estado diversificando su cadena de suministro para reducir su dependencia de China, especialmente ante tensiones geopolíticas y problemas relacionados con la pandemia.

Establecer fábricas en EE.UU. se



ría un paso estratégico para acercar la producción a uno de sus mercados más importantes.

Incentivos Gubernamentales:

El gobierno de EE.UU. ha estado promoviendo la fabricación nacional a través de incentivos fiscales y programas como la Ley CHIPS y Ciencia, que busca fortalecer la producción de tecnología en el país.

Sostenibilidad y responsabilidad social:

Producir localmente podría reducir la huella de carbono asociada con el

transporte de productos desde Asia, alineándose con los objetivos de sostenibilidad de Apple.

Mejora de la Imagen Pública:

Crear empleos en EE.UU. podría mejorar la percepción pública de Apple como una empresa comprometida con el desarrollo económico local.

Implicaciones y beneficios:

Creación de empleos:

La apertura de nuevas fábricas generaría miles de empleos directos e indirectos, desde ingenieros y técnicos hasta personal de logística y mantenimiento.

Fortalecimiento de la cadena de suministro:

Producir en EE.UU. permitiría a Apple tener un mayor control sobre la calidad y los tiempos de entrega, reduciendo riesgos asociados con interrupciones globales.

Impacto económico:

La inversión en infraestructura y tecnología impulsaría la economía local y podría atraer a otras empresas del sector tecnológico a establecer operaciones en las mismas regiones.

Precios y disponibilidad:

Aunque producir en EE.UU. podría aumentar los costos, Apple podría absorber parte de estos gastos para mantener precios competitivos. Además, los productos podrían llegar más rápido al mercado estadounidense.

Desafíos potenciales:

Costos de producción:

Fabricar en EE.UU. es más costoso que en países como China o Vietnam debido a los salarios más altos y los estándares laborales y ambientales más estrictos.

Escasez de mano de obra especializada:

Apple podría enfrentar desafíos para encontrar trabajadores calificados en ciertas áreas, lo que requeriría inversión en capacitación y educación.

Infraestructura y Logística:

Establecer nuevas fábricas requeriría una inversión significativa en infraestructura y logística, incluyendo la construcción de instalaciones y la adaptación de cadenas de suministro.

Posibles ubicaciones:

Apple podría considerar ubicaciones como:

Texas: Donde ya tiene una presencia significativa, incluyendo su campus en Austin.

Apple apuesta por Houston:

Infraestructura y talento para el futuro tecnológico.

La nueva planta de Apple, que comenzará a operar en 2026, se ubicará en Houston, Texas, y se enfocará en el avance de la inteligencia artificial en sus dispositivos.

Arizona: Un estado que ha atraído inversiones tecnológicas recientes.

Carolina del Norte: Con una creciente industria tecnológica y costos operativos relativamente bajos.

Conclusión

Si Apple anuncia la apertura de nuevas fábricas en EE.UU. para 2025, sería un movimiento estratégico para fortalecer su cadena de suministro, reducir dependencias geopolíticas y mejorar su imagen pública. Sin embargo, también enfrentaría desafíos relacionados con costos y mano de obra. Este tipo de inversión podría marcar un hito en la relocalización de la manufactura tecnológica en EE.UU. y tener un impacto positivo en la economía local.

Precio promedio de una computadora Apple vs. HP:

Apple (MacBook):

Las MacBook suelen tener precios más altos. Por ejemplo: MacBook Air: Desde \$999 USD (modelo base). MacBook Pro: Desde \$1,299 USD (modelo base).

Los precios pueden superar los \$2,000 USD o más en modelos con mayor capacidad de almacenamiento, memoria o pantallas avanzadas.

HP: Las laptops HP tienen un rango de precios más amplio. Por ejemplo: HP Pavilion (gama media): Desde \$500 USD.

HP Envy (gama alta): Desde \$800 USD.

MI BELLA ISLITA RESTAURANT



Mi Bella Islita RESTAURANT MENU

Puerto Rican, Cuban and Dominican Cuisine

DELIVERY AVAILABLE
10:00 AM TO 9:00 PM



ORDER ONLINE




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

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



520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

201-866-8778 • 201-472-8391

CELEBRATE YOUR HOLIDAYS WITH US



PASTEL EN HOJA



PERNIL



CHICKEN

201-866-8778
201-472-8391



Free Delivery

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

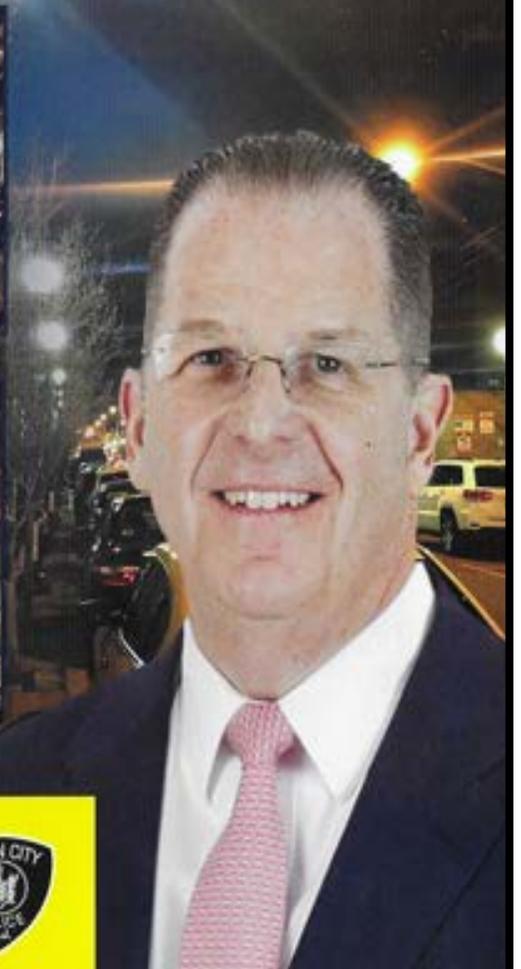
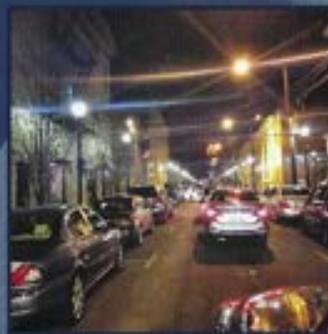
CATERING FOR ALL OCCASION

	SMALL PLS \$8.99	MEDIUM \$12.99	LARGE \$16.99
Arroz con Gandules / Rice w/ Pigeon Peas			
Arroz Blanco / White Rice			
Arroz Amarillo / Yellow Rice			
Moro / Rice w/ Beans			
Pernil / Roast Pork			
Rabo / Oxtail Stew			
Bacalao / Codfish			
Chivo / Goat			
Bistec Salteado / Pepper Steak			
Carne Guisada / Beef Stew			
Pollo Guisado / Chicken Stew			
Pollo al Horno / Baked Chicken			
Ensalada Verde / Green Salad			
Ensalada de Papa / Potato Salad			
Ensalada de Codito con Tuna o Jamon			
Codito w/ Tuna or Ham Salad			
Pasta (Solo) / Pasta (Plain)			
Yuca o Guineo / Cassava or Green Banana			
Platano Maduro / Sweet Plantains			
Mangu / Smashed Green Plantain			
Pasta con Pollo / Spaghetti w/ Chicken			
Chicharrón de Pollo con Hueso / Chicken Chunks			
Chicharrón de Pollo sin Hueso			
Boneless Chicken Chunks			
Costillas de Cerdo / Pork Spare Ribs			
Pasta Marinera / Seafood Platter			

**SU SEGURIDAD
ES NUESTRA
PRIORIDAD #1**

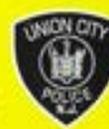
Si ve algo sospechoso, llame
al Departamento de Policía
de Union City.

201-865-1111



Ve Algo - Diga Algo

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





RECETA PARA PREPARAR TRES COCTELES

CÓCTEL EXÓTICO DE MARACUYÁ Y MANGO (PASSION MANGO TWIST)

Ingredientes:

- * 45 ml de vodka.
- * 30 ml de jugo de maracuyá (parchita).
- * 30 ml de jugo de mango.
- * 15 ml de jarabe de azúcar.
- * Hielo.

Rodaja de maracuyá o mango para decorar.

Preparación:

En una coctelera, combina el vodka, el jugo de maracuyá, el jugo de mango y el jarabe de azúcar.

Agrega hielo y agita vigorosamente durante 15-20 segundos.

Cuela la mezcla en una copa de cóctel con hielo fresco.

Decora con una rodaja de maracuyá o mango.

CÓCTEL DE LYCHEE Y JENGIBRE (LYCHEE GINGER FIZZ)

Ingredientes:

- * 45 ml de ginebra.
- * 30 ml de jugo de lychee (puedes usar lychees enlatados y su jugo).
- * 15 ml de jarabe de jengibre (mezcla partes iguales de agua, azúcar y jengibre fresco rallado, calienta hasta disolver y enfría).
- * 30 ml de agua con gas o ginger ale.
- * Hielo.
- * Lychee fresco o rodaja de jengibre para decorar.

Preparación:

En una coctelera, combina la ginebra, el jugo de lychee y el jarabe de jengibre.

Agrega hielo y agita bien.

Cuela la mezcla en un vaso alto con hielo.

Completa con agua con gas o ginger ale.

Decora con un lychee fresco o una rodaja de jengibre.

CÓCTEL DE FRUTA DE LA PASIÓN Y ALBAHACA (PASSION BASIL SMASH)

Ingredientes:

- * 45 ml de ron blanco.
- * 30 ml de jugo de fruta de la pasión (maracuyá).
- * 15 ml de jugo de limón fresco.
- * 5-6 hojas de albahaca fresca.
- * 15 ml de jarabe de azúcar.
- * Hielo.

Hoja de albahaca o rodaja de limón para decorar.*

Preparación: En una coctelera, machaca suavemente las hojas de albahaca para liberar su aroma. Agrega el ron, el jugo de fruta de la pasión, el jugo de limón y el jarabe de azúcar. Llena la coctelera con hielo y agita bien. Cuela la mezcla en un vaso corto con hielo fresco.

Decora con una hoja de albahaca o una rodaja de limón.

¡Disfruta de este cóctel fresco y aromático!



COMO ELABORABAN LAS BEBIDAS ALCOHOLICAS LOS ROMANOS Y VIKINGOS

Las bebidas alcohólicas han sido parte importante de la cultura y la vida social de muchas civilizaciones antiguas, incluyendo a los romanos y los vikingos. Aquí te explico cómo elaboraban sus bebidas alcohólicas y cuáles eran sus preferidas:

Bebidas alcohólicas de los Romanos:

Los romanos eran grandes amantes del vino y lo consideraban una bebida esencial en su vida diaria. También elaboraban otras bebidas fermentadas.

Vino: Elaboración: Los romanos cultivaban uvas y las fermentaban para producir vino. El proceso incluía pisar las uvas en grandes recipientes llamados lagares.

El jugo fermentaba en ánforas de barro o tinajas de madera.

A menudo mezclaban el vino con agua, miel, especias o hierbas para darle sabor.

Tipos de vino: Mulsum: Vino mezclado con miel, servido como aperitivo. Conditum: Vino condimentado con especias como pimienta, canela y azafrán. Passum: Vino dulce hecho con uvas pasas.

Consumo: El vino era una bebida cotidiana, consumida por todas las clases sociales, aunque los vinos de mayor calidad estaban reservados para los ricos.

Cerveza (Cervisia):

Aunque el vino era la bebida preferida, los romanos también elaboraban cerveza, especialmente en las provincias del norte donde el clima no era adecuado para el cultivo de uvas.

La cerveza romana se hacía con cebada fermentada y se aromatizaba con hierbas.

Hidromiel:

El hidromiel, una bebida fermentada hecha de miel y agua, también era consumida, aunque era menos común que el vino.

BEBIDAS ALCOHÓLICAS DE LOS VIKINGOS:

Los vikingos eran conocidos por su amor por las bebidas fermentadas, especialmente la cerveza y el hidromiel, que jugaban un papel central en sus rituales y celebraciones.

1. Hidromiel (Mjød): Elaboración: El hidromiel vikingo se hacía fermentando miel diluida en agua. A veces se añadían frutas, especias o hierbas para darle sabor.

La fermentación podía durar semanas o meses, dependiendo de la receta.

Significado cultural: El hidromiel era una bebida ceremonial, asociada con los dioses y los rituales. Se creía que otorgaba fuerza y sabiduría.

Era especialmente importante en las bodas, donde se servía durante el "mes de luna de miel" (de ahí el término "luna de miel").

2. Cerveza (Öl): Elaboración: Los vikingos elaboraban cerveza con cebada fermentada. A veces usaban otras hierbas en lugar de lúpulo, como el gruit (una mezcla de hierbas amargas).

La cerveza se fermentaba en grandes recipientes de madera o barro.

Consumo: La cerveza era una bebida cotidiana, consumida por adultos y niños (aunque la versión para niños era menos alcohólica). Se servía en cuernos o vasijas de madera durante las festividades.

3. Vino: El vino no era común en Escandinavia debido al clima frío, pero los vikingos lo obtenían a través del comercio con otras regiones, como el sur de Europa.



POLITICA DE AUMENTO DE ARANCELES POR ESTADOS UNIDOS PODRIA DISPARAR LA INFLACION ?

Sí, una política de aumento de aranceles por parte de Estados Unidos podría contribuir a un aumento de la inflación, aunque su impacto dependería de varios factores, como la magnitud de los aranceles, los productos afectados y la respuesta de otros países. A continuación, te explico cómo y por qué esto podría ocurrir:

Cómo los aranceles podrían disparar la inflación:

Aumento de los costos de importación:

Los aranceles son impuestos que se aplican a los productos importados. Si EE.UU. aumenta los aranceles, los bienes importados se encarecerán, lo que podría llevar a un aumento de los precios al consumidor. Por ejemplo, si se imponen arance-

les a productos como electrónicos, ropa o materiales de construcción, estos bienes podrían volverse más costosos en el mercado estadounidense.

Presión sobre las cadenas de suministro:

Muchas industrias en EE.UU. dependen de insumos importados para su producción. Si los aranceles aumentan el costo de estos insumos, las empresas podrían trasladar estos costos a los consumidores en forma de precios más altos.

Esto podría afectar especialmente a sectores como la manufactura, la tecnología y la automotriz.

Respuestas comerciales de otros países:

Si otros países responden a los aranceles de EE.UU. con medidas similares, esto podría desencadenar una guerra comercial. En ese caso, las exportaciones estadounidenses también podrían verse afectadas, reduciendo la competitividad de las empresas y aumentando los costos.

Reducción de la competencia:

Los aranceles pueden proteger a las industrias nacionales de la competencia extranjera, pero también pueden reducir los incentivos para

que las empresas locales mantengan precios bajos. Esto podría llevar a una menor competencia y, en consecuencia, a precios más altos.

Efectos secundarios en la economía:

Si los aranceles generan incertidumbre en los mercados globales, esto podría afectar la inversión y el crecimiento económico, lo que a su vez podría influir en la inflación.

Factores que podrían mitigar el impacto inflacionario:

Sustitución de importaciones:

Si las empresas y los consumidores encuentran alternativas locales o de otros países no afectados por los aranceles, el impacto inflacionario podría ser menor.

Apreciación del dólar:

Si el dólar se fortalece como resultado de las políticas comerciales, esto podría abaratar las importaciones y contrarrestar parcialmente el efecto de los aranceles.

Política monetaria de la Reserva Federal:

La Fed podría responder a un aumento de la inflación con políticas monetarias más restrictivas (como subir las tasas de interés), lo que podría ayudar a controlar los precios, aunque también podría ralentizar el

crecimiento económico.

Ejemplos Históricos:

Durante la administración de Donald Trump (2017-2021), EE.UU. impuso aranceles a productos chinos, como acero, aluminio y electrónicos. Esto generó un aumento de los precios de estos bienes y contribuyó a presiones inflacionarias en algunos sectores.

Sin embargo, el impacto total en la inflación fue moderado debido a la fortaleza del dólar y a la capacidad de las empresas para absorber parte de los costos.

Conclusión:

Un aumento de aranceles por parte de EE.UU. sí podría contribuir a un incremento de la inflación, especialmente si los aranceles son significativos y afectan a productos clave. Sin embargo, su impacto dependerá de cómo respondan las empresas, los consumidores y otros países, así como de las políticas económicas complementarias que se implementen. En un escenario de guerra comercial prolongada, el riesgo de inflación sería mayor, mientras que en un contexto de ajustes rápidos y respuestas coordinadas, el efecto podría ser más limitado.

La Tinajita PIZZERIA CUBANA
www.LaPizzaCubana.com

ESPAGUETI SPAGHETTI

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

LASAÑA LASAGNA

- Jamón o Picadillo \$8.50

PAN DE AJO GARLIC BREAD 3 X \$1.50

APERITIVOS APPETISERS

- Empanadas \$2.50
- Alitas Pollo \$7
- Alitas Papitas \$9
- Papas Rellenas \$2.50
- Carne, Pollo, Queso o Guayaba
- Con o Sin Picante
- Chicken Tenders \$7
- Papitas Fritas \$3.50
- Croquetas Jamón \$1

JUGOS | JUICES

- Naranja \$6.50
- Naranja (sin azúcar) \$7
- Limonada \$4

BATIDOS | SHAKES \$6

- Mazey | Manzana
- Fresa | Strawberry
- Suanabana | Sourish
- Mango | Mango
- Trigo | Trigo
- Chocolate | Chocolate
- Mora | Blackberry
- Maracuyá | Passion Fruit

POSTRES DESSERTS

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

La Tinajita PIZZERIA CUBANA
www.LaPizzaCubana.com

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

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

PIZZA CUBANA PERSONAL | SMALL PAN PIZZA

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

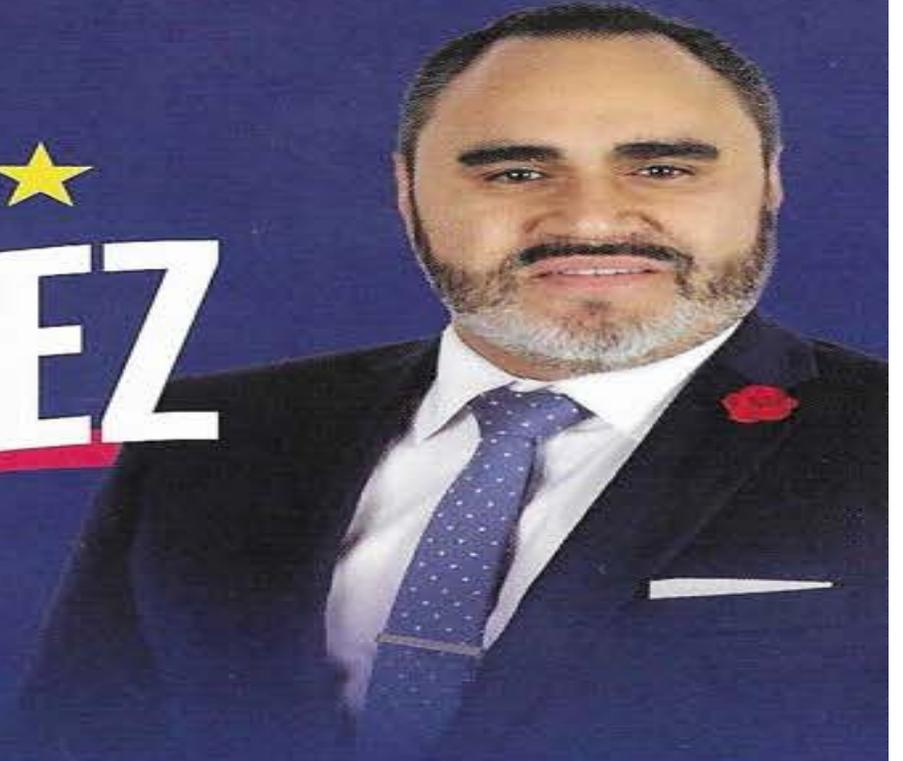
WE DELIVER! 201-867-4566

MAYOR & SENATOR
BRIAN STACK

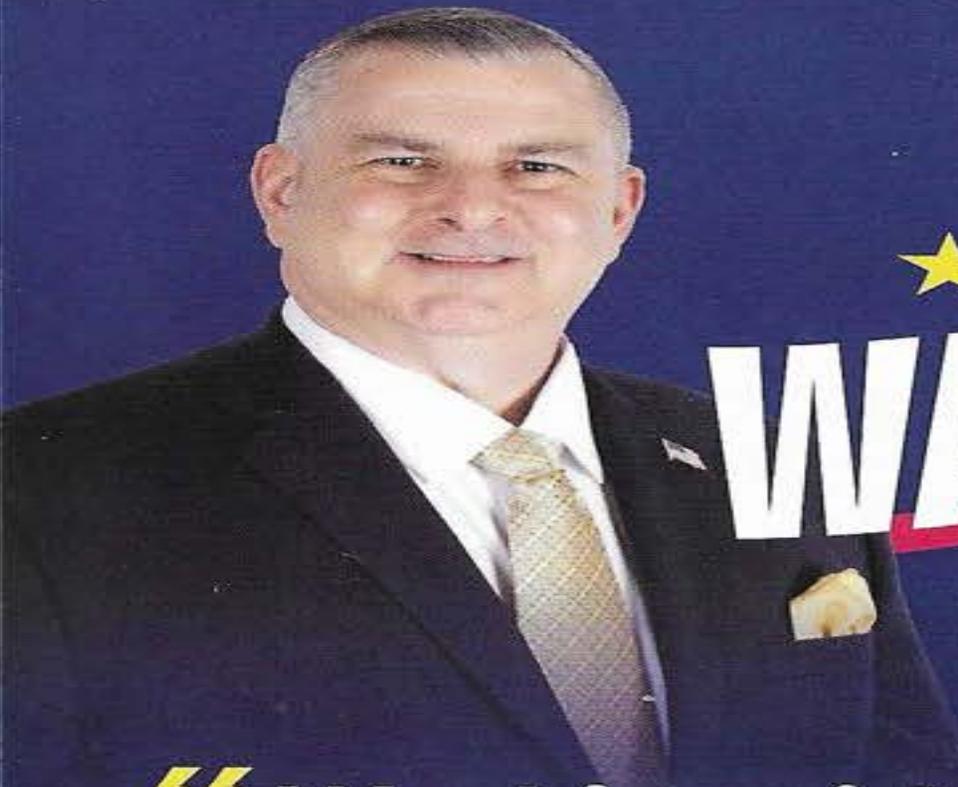
SUPPORTS



★ GABRIEL ★
RODRIGUEZ
FOR ASSEMBLY



★ LARRY ★
WAINSTEIN
FOR ASSEMBLY



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



 **(201) 553-1636**



JOYERIA FRANKLIN

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

**H
O
R
A
R
I
O**

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



Jflrenovations LLC.
DISEÑADOR DE INTERIORES Y EXTERIORES
Electricidad, Plomería, Instalaciones de
Accesorios Electricos en General
Telefono: 787-530-3285



QUE TELEFONO SE USA MAS EN USA IPHONE O SAMSUNG

En Estados Unidos, el iPhone de Apple es generalmente el teléfono más utilizado en comparación con los dispositivos de Samsung. Apple tiene una cuota de mercado significativa en el país, y el iPhone suele ser el smartphone más popular entre los consumidores estadounidenses. Sin embargo, Samsung también tiene una presencia importante, especialmente con su línea Galaxy, que compite directamente con los iPhone.

En resumen:

iPhone es el más usado en Estados Unidos. Samsung es el principal competidor y tiene una base de usuarios considerable.

La preferencia puede variar según la región, grupo demográfico o tendencias del mercado, pero Apple suele liderar en popularidad en EE.UU.

1. Gama alta (Flagship models): iPhone (Serie iPhone 15):

Los modelos más recientes, como el iPhone 15 Pro Max, suelen tener un precio inicial de alrededor de \$ 1,099 a 1,099a1,599 USD, dependiendo de la capacidad de almacenamiento.

Samsung (Serie Galaxy S23 y Galaxy Z):

Los modelos flagship de Samsung, como el Galaxy S23 Ultra, tienen un precio inicial de alrededor de \$1,199 USD. Los dispositivos plegables, como el Galaxy Z Fold 5, pueden costar entre \$1, 1,799 y \$ 1,999.

JenyF@shion
787-529-3245
LLAME PARA UNA CITA
Especialidad en Maquillaje, Peinados y Extensiones
SATISFACCION GARANTIZADA

BASCUAS GROUP
Mercy Quesada
 Real Estate Advisor
 www.bascuasgroup.com
 m 786.554-6388
 mercy.quesada@compass.com
 1515 Sunset Drive, Suite 40, Miami, FL 33146



Junta de Educación de Union City
Matrícula de Educación Prescolar Gratuita

“Programa Prescolar ES GRATIS”

Programas de Educacion Prescolar de Union City

Para nuevos aplicantes que empiezan el año escolar 2024 — 2025

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

El programa es de Lunes a Viernes

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

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

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

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

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

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

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

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

JUNTA DE EDUCACION DE UNION CITY

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

Silvia Abbato, Superintendente de las Escuelas

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

El consumo anual de árboles en el mundo, DESTINADOS A PRODUCIR PAPEL, es de 4000 millones de unidades.

CUANTO PAPEL SE CONSUME EN EL MUNDO EN UN AÑO

El consumo mundial de papel es enorme y está directamente relacionado con el desarrollo económico, la educación, la industria y el uso de productos desechables. Según datos recientes y estimaciones de organi-

zaciones como la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) y la International Council of Forest and Paper Associations (ICFPA), el consumo global de papel ronda los 400-4

Desglose del Consumo de Papel:

Papel para escritura e impresión:

Aunque ha disminuido debido a la digitalización, todavía representa una parte significativa del consumo.

Papel para embalaje y packaging:

Es el segmento de mayor crecimiento, impulsado por el comercio electrónico y la necesidad de empaques sostenibles.

Papel higiénico y tissue: Incluye papel higiénico, toallas de papel, servilletas y pañuelos.

Papel para periódicos y revistas:

Este sector ha disminuido considerablemente debido a la migración a



medios digitales.

Papel industrial y especial: Utilizado en aplicaciones técnicas, médicas y de fabricación.

Tendencias:

Disminución en algunos sectores:

El consumo de papel para impresión y periódicos ha caído debido a la digitalización.

Aumento en otros sectores: El papel para embalaje y packaging ha crecido, especialmente con el auge del comercio electrónico.

Sostenibilidad: Hay un mayor enfoque en el reciclaje y en el uso de fuentes sostenibles de fibra. Actualmente, alrededor del 50-60% del papel producido a nivel mundial se recicla.

Impacto ambiental:

El consumo de papel tiene un impacto significativo en los bosques y el medio ambiente, aunque la industria ha avanzado en prácticas más sostenibles, como:

Uso de fibras recicladas.

Certificación de bosques sostenibles (por ejemplo, FSC y PEFC). Reducción de emisiones y uso de energía renovable en la producción.

En resumen, el mundo consume alrededor de 400-420 millones de toneladas de papel al año, con una tendencia hacia un mayor uso en embalaje y una mayor conciencia ambiental en su producción y reciclaje

DEL MONACO BIKES

Para comprar la bicicleta

DEL MONACO BIKES (201)-927-3819
delmonacoadvertisement@aol.com

SI LE GUSTA PRACTICAR EL CICLISMO

ANGELO DEL MONACO LA LLEVENDA. COMENZO SUS PRIMEROS PASOS POR SU AMOR AL CICLISMO A LOS 8 AÑOS Y CON ABELIA TENACIDAD ENTRE PREMIOS RECIBIDOS LOGRO ALCANZAR ESTAR EN EL LIBRO DE RECORDS GUINNESS. SE DESTACA TAMBIEN POR OBRAS HUMANITARIAS. DIRECTOR PUBLICITARIO Y DE ANI. SU BICICLETA.

PET POISON HELPLINE

800.213.6680

www.petpoisonhelpline.com

Flowers & Tulips

www.flowersandtulips.com

Follow us:

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

Events
For any Occasions

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

We Do Deliveries!



HACEMOS REALIDAD EL
EVENTO DE TUS
SUEÑOS

**SALÓN PARA BODAS Y
EVENTOS**

OFRECEMOS

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

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

 NORTH BERGEN/NEW JERSEY

QUE OBTENDRÁ

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

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES



Cuales son los Países que mas Drogas Consumen en el Mundo

El consumo de drogas varía significativamente entre países y regiones, y las estadísticas pueden cambiar con el tiempo. Sin embargo, algunos países han sido consistentemente identificados como los mayores consumidores de drogas en términos de prevalencia. Aquí hay una lista de países que han reportado altos niveles de consumo de drogas, según datos de organizaciones como la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) y otros informes:

Estados Unidos: Tiene una de las tasas más altas de consumo de drogas ilícitas, especialmente marihuana, cocaína y opioides.

Canadá: El consumo de marihuana y opioides es significativo, especialmente después de la legalización del cannabis en 2018.

Australia: Tiene altas tasas de consumo de drogas como la marihuana, cocaína y metanfetaminas.

Reino Unido: El consumo de cocaína, marihuana y drogas sintéticas es notable.

España: Es uno de los países europeos con mayor consumo de cocaína y cannabis.

Portugal: Aunque ha implementado políticas progresivas de despenalización, el consumo de drogas sigue siendo alto.

Chile: Tiene una de las tasas más altas de consumo de marihuana y cocaína en América Latina.

Uruguay: Desde la legalización de la marihuana, el consumo ha aumentado.

República Checa: Tiene altas tasas de consumo de cannabis y metanfetaminas.

Irlanda: El consumo de cannabis y cocaína es significativo.

Estos datos pueden variar según la metodología de los estudios y las fuentes, pero estos países suelen aparecer en los rankings de mayor consumo de drogas. Es importante tener en cuenta que el consumo de drogas es un problema global y afecta a muchas naciones en diferentes grados.

Como Combatir la Droga, Atacando al Vendedor o al



Consumidor

El combate contra las drogas es un tema complejo que requiere un enfoque multifacético, ya que tanto el vendedor (oferta) como el consumidor (demanda) son eslabones de una cadena interdependiente. Atacar solo uno de estos aspectos suele ser insuficiente para resolver el problema de manera efectiva. Aquí te explico las perspectivas de cada enfoque y por qué es necesario un equilibrio:

1. Atacar al vendedor (oferta):

Objetivo: Reducir la disponibilidad de drogas en el mercado.

Acciones:

Refuerzo de las fuerzas de seguridad para dismantlar redes de narcotráfico.

Control de fronteras para interceptar el tráfico de drogas.

Dstrucción de cultivos ilegales (como los de coca o amapola).

Persecución de lavado de dinero y actividades financieras relacionadas con el narcotráfico.

Ventajas:

Reduce la oferta de drogas, lo que puede encarecerlas y hacerlas menos accesibles.

Desarticula organizaciones criminales que generan violencia e inseguridad.

Limitaciones:

Mientras exista demanda, siempre habrá alguien dispuesto a suministrar drogas.

Puede generar violencia y conflictos sociales en zonas donde el narcotráfico está arraigado.

No aborda las causas profundas del consumo.

2. Atacar al consumidor (demanda):

Objetivo: Reducir el consumo de drogas mediante prevención, educación y tratamiento.

Acciones:

Programas de educación y prevención en escuelas y comunidades.

Tratamiento y rehabilitación para personas con adicciones.

Políticas de reducción de daños (por ejemplo, intercambio de jeringas o salas de consumo seguro).

Despenalización del consumo para enfocarse en el problema como un tema de salud pública.

Ventajas:

Aborda las causas sociales y psicológicas del consumo.

Reduce el estigma y facilita que los consumidores busquen ayuda.

Disminuye la demanda, lo que a largo plazo afecta la rentabilidad del narcotráfico.

Limitaciones:

Requiere inversión en salud pública y educación.

Los resultados pueden tardar años en verse.

No resuelve el problema inmediato de la violencia asociada al narcotráfico.

3. Enfoque integral (oferta y demanda):

La estrategia más efectiva combina ambos enfoques, ya que son

complementarios:

Reducción de la oferta: Perseguir a los narcotraficantes y dismantlar redes criminales.

Reducción de la demanda: Prevenir el consumo y tratar a los adictos como pacientes, no como delincuentes.

Políticas sociales: Abordar las causas subyacentes, como la pobreza, la falta de educación y las oportunidades laborales.

Regulación: En algunos casos, la legalización controlada de ciertas drogas (como el cannabis) puede reducir el poder de las organizaciones criminales.

Ejemplos de enfoques exitosos:

Portugal: Despenalizó el consumo de drogas en 2001 y enfocó el problema como un tema de salud pública. Esto redujo el consumo problemático y las muertes por sobredosis.

Uruguay: Legalizó la marihuana para quitar el mercado a los narcotraficantes y regular su consumo.

Colombia: Combina la erradicación de cultivos ilícitos con programas de desarrollo rural para ofrecer alternativas a los agricultores.

Conclusión:

Atacar solo al vendedor o solo al consumidor no es suficiente. Se necesita un enfoque equilibrado que combine la reducción de la oferta



Zelensky Apologized to Trump in Letter Last Week Over Oval Office Blowup.

Days after their fiery Oval Office blowup, Ukrainian President Volodymyr Zelensky apologized to President Trump, US special envoy Steve Witkoff claimed Monday.

“Zelensky sent a letter to the president. He apologized for that whole incident that happened in the Oval Office,” Witkoff, 67, told Fox News on Monday.

“I think that it was an important step, and there’s been a lot of discussion between our teams and the Ukrainians and the Europeans who are relevant to this discussion as well.”

Trump, 78, publicly revealed that he received a letter from Zelensky, 47, last Tuesday during his annual presidential address to Congress last week. But Trump made no mention of receiving an apology.

The Post reached out to a Zelensky spokesperson for comment. A top aide, Mykhailo Podolyak, previously told French outlet Le Point that his boss wouldn’t apologize.

President Trump first revealed the letter he received from Ukrainian Volodymyr Zelensky during his address to Congress last week.

“Ukraine is ready to come to the



negotiating table as soon as possible to bring lasting peace closer. Nobody wants peace more than the Ukrainians,” Trump read from Zelensky’s letter last week during his speech to Congress.

“We do really value how much America has done to help Ukraine maintain its sovereignty and independence.”

US and Ukrainian officials are gearing up for a meeting in Saudi Arabia starting Tuesday to further iron out a plan to end the bloody war sparked by Russia’s unprovoked invasion.

The talks in Saudi Arabia are in

tended to get peace efforts back on track after tensions flared between Trump, Vice President JD Vance and Zelensky in the Oval Office on Feb. 28.

At the time, Zelensky had openly questioned Vance’s push for diplomacy with the Kremlin, citing Russian leader Vladimir Putin’s track record.

Following the verbal spat, Zelensky was booted from the White House, and the mineral agreement the two sides had been set to finalize was left unsigned.

Intelligence sharing and military aid to Ukraine had been put on pause during the aftermath of that acrimonious meeting, something CIA Director John Ratcliffe later confirmed. Witkoff claimed that from his “understanding,” intelligence sharing for strictly defense matters with Ukraine wasn’t completely “shut off.”

There are some indications that the mineral deal won’t be enough to get Trump to resume aid.

“They will sign the minerals deal but I want them to want peace,” Trump told reporters Sunday. “They haven’t shown it to the extent they should.”

Still, when asked Sunday if the US was ready to resume intelligence sharing, Trump told reporters, “We just about have.”

A chief concern for Zelensky has been to lock down security guarantees for his country.

“These are not complicated things, they just ... need to be put on the table and everybody needs to be transparent about what their expectations are, then we can begin to have a discussion about how we compromise,” Witkoff said.

Last week, Trump threatened Russia with “large-scale sanctions” and tariffs in response to Moscow “absolutely ‘pounding Ukraine on the battlefield.’”

Trump later explained that he believes it is “more difficult, frankly, to deal with Ukraine” than Russia, indicating frustrations that Kyiv thinks it has more cards to play than move the two sides closer, to narrow the differences,” Witkoff added. “We’ve gone a long way to do that with the Russians, and I am really hopeful — all the signs are really, really positive from Zelensky.”

On paper, Wikoff is technically the special envoy to the Middle East, but the real estate mogul has been significantly involved in negotiations over the war in Ukraine.

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

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

Truly amazing things happen here...

ALGUNAS CURIOSIDADES DEL OXIGENO.

El oxígeno es un elemento fascinante y esencial para la vida en la Tierra. Aquí tienes algunas curiosidades interesantes sobre él:

Descubrimiento: Aunque el oxígeno fue descubierto formalmente por el químico Joseph Priestley en 1774 y de manera independiente por Carl Wilhelm Scheele, fue Antoine Lavoisier quien lo nombró "oxígeno" (del griego "oxys" que significa ácido y "genes" que significa generador) porque creía que era un componente esencial de los ácidos.

Abundancia: El oxígeno es el tercer elemento más abundante en el universo, después del hidrógeno y el helio. En la Tierra, es el elemento más abundante en la corteza terrestre, representando alrededor del 46.6% de su masa.

Esencial para la vida: El oxígeno es crucial para la respiración de la mayoría de los organismos vivos.

Las células lo utilizan para producir energía a través del proceso de respiración celular.

Formas alotrópicas: El oxígeno existe en varias formas alotrópicas, siendo las más comunes el oxígeno molecular (O_2) y el ozono (O_3).

El ozono es importante en la estratosfera porque absorbe la radiación ultravioleta del sol, protegiendo la vida en la Tierra.

Líquido y sólido: El oxígeno puede existir en estado líquido y sólido a temperaturas extremadamente bajas. El oxígeno líquido es de color azul pálido y es utilizado en aplicaciones médicas e industriales.

Combustión: El oxígeno es un agente oxidante poderoso y es esencial para la combustión. Sin oxígeno, el fuego no puede arder.

Producción fotosintética: La ma



yor parte del oxígeno en la atmósfera terrestre es producido por la fotosíntesis de las plantas, algas y cianobacterias. Estos organismos convierten el dióxido de carbono y la luz solar en oxígeno y glucosa.

Oxígeno en otros planetas: La presencia de oxígeno en la atmósfera de un planeta puede ser un indicador de vida, ya que en la Tierra, el oxígeno es producido principalmente por procesos biológicos.

Sin embargo, también puede ser generado por procesos abióticos, como la fotólisis del agua.

Oxígeno en el cuerpo humano: El oxígeno es vital para el funcionamiento del cuerpo humano. Representa aproximadamente el 65% de la masa del cuerpo humano y es esencial para la producción de energía en las células.

Oxígeno hiperbárico: El oxígeno hiperbárico es una terapia médica que consiste en respirar oxígeno puro en una cámara presurizada.

Se utiliza para tratar diversas afecciones, como intoxicación por monóxido de carbono, heridas que no cicatrizan y embolias gaseosas.

Estas son solo algunas de las muchas curiosidades sobre el oxígeno, un elemento que, aunque a menudo damos por sentado, es fundamental para nuestra existencia y para el

equilibrio de nuestro planeta.

Se Puede Producir Oxígeno ?

Sí, el oxígeno se puede producir de varias maneras, tanto en la naturaleza como a través de procesos artificiales. Aquí te explico algunas formas en las que se genera oxígeno:

Electrólisis del agua (Producción artificial):

La electrólisis es un proceso en el que se usa electricidad para descomponer el agua (H_2O) en sus componentes: hidrógeno (H_2) y oxígeno (O_2).

Este método se utiliza en laboratorios, en la industria y en sistemas de soporte vital, como en naves espaciales o submarinos, para generar oxígeno respirable.

Descomposición térmica de óxidos y compuestos:

Algunos compuestos químicos, como el clorato de potasio ($KClO_3$) o el peróxido de hidrógeno (H_2O_2), pueden descomponerse para liberar oxígeno cuando se calientan o se exponen a catalizadores.

Por ejemplo, la descomposición del peróxido de hidrógeno:

Este método se usa en sistemas de emergencia, como en máscaras de oxígeno en aviones.

Destilación criogénica del aire (Producción industrial):

Este es el método más común para producir oxígeno a gran escala. El aire se comprime y se enfría hasta que se licúa. Luego, se separa el oxígeno de otros gases como el nitrógeno y el argón mediante destilación fraccionada.

El oxígeno producido de esta manera se utiliza en aplicaciones médicas, industriales y en la fabricación de acero.

Generación en el espacio:

En misiones espaciales, como en la Estación Espacial Internacional (ISS), el oxígeno se produce mediante la electrólisis del agua. El agua se obtiene de la orina reciclada y del aire húmedo, y luego se descompone para generar oxígeno respirable.

Reacciones químicas:

Algunas reacciones químicas pueden liberar oxígeno. Por ejemplo, la descomposición del dióxido de manganeso (MnO_2) o la reacción de peróxidos con agua.

Estas reacciones se utilizan en sistemas portátiles de generación de oxígeno, como en kits de emergencia.

Tecnología MOXIE (en Marte):

En la misión Mars 2020 de la NASA, el instrumento MOXIE (Mars Oxygen In-Situ Resource Utilization Experiment) demostró que es posible producir oxígeno a partir del dióxido de carbono (CO_2) que compone el 96% de la atmósfera marciana. Este proceso utiliza electrólisis de óxido sólido para convertir CO_2 en O_2 .

En resumen, el oxígeno se puede producir de manera natural (como en la fotosíntesis) o artificial (mediante electrólisis, destilación criogénica o reacciones químicas). Estos métodos son esenciales para aplicaciones médicas, industriales y espaciales.

QUE FUENTES DE TRABAJO HABRAN CUANDO LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y LOS ROBOTS CONTROLAN LA MAYORIA DE LA PRODUCCION ?.

El avance de la inteligencia artificial (IA) y la automatización robótica está transformando rápidamente el mercado laboral. Aunque muchos trabajos tradicionales podrían desaparecer o reducirse, también surgirán nuevas oportunidades en áreas que requieren habilidades humanas únicas. Aquí te presento una visión de las fuentes de trabajo que podrían predominar en un futuro donde la IA y los robots controlen la mayor parte de la producción:

1. Trabajos relacionados con la tecnología y la IA:

Desarrolladores de IA y machine learning: Creación, entrenamiento y mejora de sistemas de inteligencia artificial.

Ingenieros en robótica:

Diseño, mantenimiento y reparación de robots y sistemas automatizados.

Especialistas en ciberseguridad:

Protección de sistemas automati-



ados y datos contra ciberataques.

Analistas de datos: Interpretación y análisis de grandes volúmenes de información generados por sistemas automatizados.

2. Trabajos creativos y artísticos: Diseñadores y artistas:

Creación de contenido visual, música, literatura y otros productos culturales que requieren creatividad humana.

Desarrolladores de experiencias inmersivas: Diseño de realidad virtual (VR) y realidad aumentada (AR) para entretenimiento, educación y más.

Creativos publicitarios: Desarrollo de campañas publicitarias innovadoras que conecten emocionalmente con las audiencias.

3. Trabajos en cuidado y servicios humanos:

Profesionales de la salud: Médicos, enfermeros, terapeutas y cuidadores, ya que el cuidado personali-

zado sigue siendo esencial.

Educadores y entrenadores:

Enseñanza y capacitación en habilidades técnicas, emocionales y sociales.

Trabajadores sociales: Apoyo a comunidades y personas en situaciones vulnerables.

4. Trabajos en sostenibilidad y medio ambiente:

Especialistas en energías renovables: Desarrollo e implementación de tecnologías solares, eólicas y otras fuentes de energía limpia.

Ingenieros ambientales: Diseño de soluciones para reducir la contaminación y gestionar recursos naturales.

Agricultores y tecnólogos agrícolas: Uso de tecnologías avanzadas para la agricultura sostenible y la producción de alimentos.

5. Trabajos en gestión y supervisión:

Gestores de proyectos: Coordinación de equipos humanos y sistemas automatizados para lograr objetivos específicos.

Supervisores de sistemas automatizados: Monitoreo y control de la operación de robots y sistemas de IA.

Consultores estratégicos: Asesoramiento a empresas sobre cómo integrar la IA y la automatización de manera efectiva.

6. Trabajos en innovación e investigación:

Científicos e investigadores: Desarrollo de nuevas tecnologías, medicinas y soluciones para problemas globales.

Innovadores sociales: Creación de soluciones para desafíos sociales, como la desigualdad y el acceso a recursos.

7. Trabajos en servicios personalizados.

Asesores personales: Ayuda en la toma de decisiones financieras, de salud o estilo de vida.

Chefs y artesanos: Creación de productos gourmet o artesanales que requieren un toque humano.

Planificadores de eventos: Organización de eventos personalizados, como bodas, conferencias y fiestas.

8. Trabajos en ética y regulación: Especialistas en ética de la IA: Asegurar que los sistemas automatizados se utilicen de manera responsable y justa.

Abogados y reguladores: Creación y aplicación de leyes relacionadas con la IA, la privacidad y la automatización.

9. Trabajos en entretenimiento y ocio:

Creadores de contenido: Producción de videos, podcasts, blogs y otros medios digitales.

Guías turísticos y expertos en experiencias: Ofrecer tours y experiencias únicas que no pueden ser replicadas por robots.

10. Trabajos en habilidades manuales especializadas:

Artesanos y reparadores: Trabajos que requieren destreza manual y atención al detalle, como la reparación de objetos de valor o la creación de piezas únicas.

Habilidades clave para el futuro:

Creatividad: La capacidad de pensar fuera de lo convencional y resolver problemas de manera innovadora.

Inteligencia emocional: Habilidades sociales y empatía para trabajar con personas.

Adaptabilidad: Capacidad de aprender nuevas habilidades y adaptarse a cambios rápidos.

Pensamiento crítico: Análisis y evaluación de información compleja.

En resumen, aunque la IA y los robots transformarán muchos sectores, también surgirán nuevas oportunidades en áreas que requieren habilidades humanas únicas. La clave estará en la formación continua y la adaptación a un mundo en constante cambio.





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!

Coffee & Deli Time



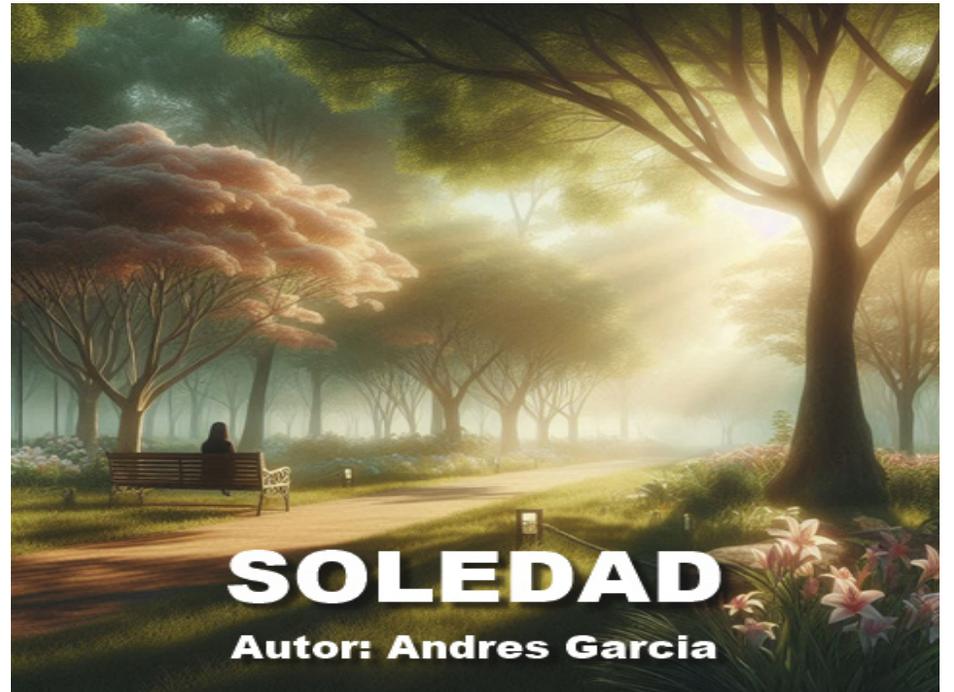
(201) 758-7775

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

3615 Palisade Ave. Union City

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

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



SOLEDAD

Autor: Andres Garcia

En el rincón donde el silencio danza, habita la soledad en su balanza. No es enemiga, ni amiga fiel, es sombra y luz, un profundo aquel.

Susurra secretos que nadie escucha, un eco suave en la noche trucha. Camina contigo, sin pedir lugar, y en su abrazo, te invita a meditar.

Es hielo que arde y fuego que enfría, una marea de melancolía. Mas, en su pecho, hay un despertar, un espacio propio para hallar paz.

Así la soledad, dual y divina, una musa oculta, eterna y fina. No siempre es cárcel, a veces es flor, que crece en el alma buscando amor.

SUHEIL ARTISTIC LLC PHOTO & VIDEO STUDIO

1802 Bergenline Ave Union City, NJ 07087
201-866-0959 www.suheilartistic.com

Special Packages
WEDDINGS, SWEET SIXTEEN
All Kind of Events
FREE Engagement Session



Servicio GRATIS de Preparación de Impuestos

11 DE FEBRERO – 30 DE ABRIL

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

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

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

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

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

Estamos orgullosos de ofrecerle estos servicios.

Su Amigo,



Brian P. Stack

ARCHIVO ELECTRONICO DISPONIBLE



**MARTES Y JUEVES
1-7 P.M.**

**SÁBADOS
9 A.M. - 2 P.M.**

Traído a usted por el

**BRIAN P. STACK
CIVIC ASSOCIATION**

811 West Street • Union City, NJ 07087

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



Linea de Ayuda para Niños Autistas

PERFORM CARE



Si te ofrecen un asiento en un cohete no preguntes qué asiento. Solo súbete

Sheryl Sandberg



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

Por primera vez, la vida parece sonreírle a Geobel Damir Ortiz Ramírez, un niño cubano de 10 años que enfrenta una grave enfermedad.

En los últimos días, ha logrado obtener una visa humanitaria para recibir tratamiento en Estados Unidos y ha recaudado 38.000 de los 41.800 dólares necesarios para su traslado en una ambulancia aérea.

El caso de Damir ha sido ampliamente difundido en redes sociales, donde activistas y su madre, Eliannis Ramírez, han insistido en pedir tanto al gobierno cubano como a las autoridades estadounidenses que faciliten el viaje del menor. La embajada de EE.UU. en Cuba había rechazado previamente la solicitud de visa en dos ocasiones, el 6 y el 21 de febrero, debido a que las autoridades sanitarias cubanas no habían proporcionado una carta que confirmara la falta de tratamiento adecuado en la isla. Sin embargo, finalmente se concedió el visado, aunque no está claro si esto fue resultado de un acuerdo entre ambos gobiernos.

Un nuevo desafío surgió cuando los médicos indicaron que el deterioro de la salud de Damir hacía imprescindible su traslado en una ambulancia aérea equipada para llevarlo al Nicklaus Children's Hospital en Miami, donde ha sido aceptado para su tratamiento. Para cubrir el costo de 41.800 dólares, se inició una campaña de recaudación en lí-



nea que ya ha alcanzado los 38.000 dólares. “Estoy agradecida con los cubanos dentro de la Isla. Hay personas que me han donado hasta 150 pesos. Esas son las que más admiro”, expresó la madre del niño en redes sociales.

La recaudación desde el extranjero ha sido coordinada por la activista cubana Diasniurka Salcedo Verdecia, residente en Miami, quien ha recibido donaciones a través de aplicaciones como Zelle, PayPal y Cashapp. En Cuba, los donantes han transferido dinero en pesos y en moneda libremente convertible (MLC) a las cuentas de Ramírez.

Inicialmente, se estimó que el costo de la ambulancia aérea sería de 38.000 dólares, pero tras revisar el contrato, la cifra aumentó a 41.800 dólares para garantizar que el transporte cuente con el equipo y personal médico necesario, como un intensivista y un anestesiólogo. Se espera firmar el contrato el lunes

para que Damir pueda llegar a EE.UU. el martes.

Este no es el primer caso en el que el Nicklaus Children's Hospital atiende a niños cubanos que no pueden ser tratados en su país. En 2023, el hospital recibió a dos menores con leucemia, Náthaly Zaragoza y Camilo Cateura, este último fallecido ese mismo año. En 2020, otra niña cubana con una enfermedad rara fue tratada en el mismo centro durante 10 meses, aunque su condición fue finalmente diagnosticada como incurable.

Damir sufre de fibromatosis plexiforme tipo 1, una condición genética que causa tumores en todo el cuerpo, y recientemente se le diagnosticó leucemia aguda (linfoma de Burkitt). Su madre y el Gremio Médico Cubano Libre han acusado al sistema de salud cubano de cometer errores en dos biopsias que podrían haber acelerado el diagnóstico. A finales de 2023, Ramírez protestó junto a otras madres frente al Ministerio de Salud Pública en La Habana, alertando sobre el deterioro de la salud de su hijo.

El caso de Damir ha sido cubierto por medios internacionales como El País, lo que llevó a una respuesta oficial de las autoridades sanitarias cubanas. A principios de febrero, dos médicos del hospital pediátrico Juan Manuel Márquez, donde Da-

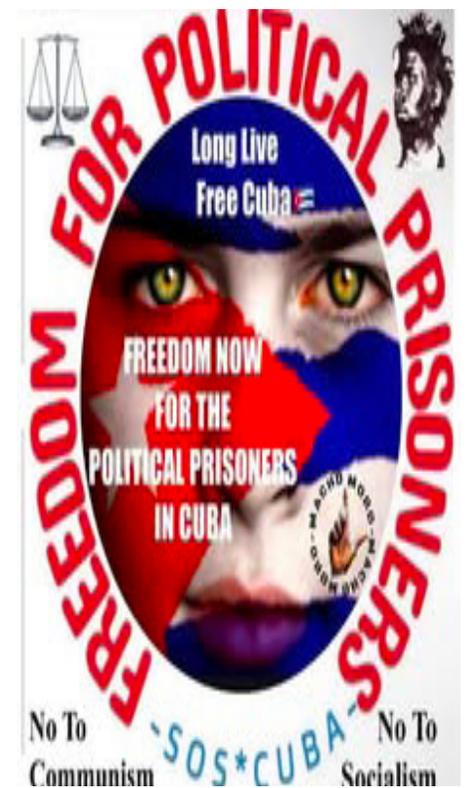
mir estuvo ingresado, afirmaron que el centro contaba con los recursos necesarios para su tratamiento, aunque señalaron que su enfermedad no tiene cura y solo se pueden ofrecer cuidados paliativos. El gobierno cubano gastó 500.000 dólares en un medicamento para tratar a Damir durante un año.

No obstante, la madre del menor ha sido criticada por el vocero del régimen, Humberto López, quien la

acusó de “manipular” la información sobre el caso en su programa Razones de Cuba. Por su parte, el medio oficialista Cubadebate aseguró que el sistema de salud cubano no ha impedido que el niño sea tratado en el extranjero.

Este viernes, el Instituto Cubano por la Libertad de Expresión y Prensa (Iclep) anunció la creación de la Fundación Damir, una iniciativa impulsada por el Gremio Médico Cubano Libre y la madre del niño.

La fundación tiene como objetivo defender los derechos de los enfermos en Cuba, brindar asesoría legal, visibilizar casos críticos y luchar por el acceso a tratamientos adecuados y dignos.



#LibertadParaLosPresosPolíticos

↑

LIZANDRA GONGORA

Presos Políticos
37 AÑOS

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

LIBERTAD PARA TODAS LAS MUJERES PRESAS POLITICAS EN CUBA YA !

Mujeres Prisioneras Políticas

La cifra de mujeres actualmente prisioneras, incluyendo condenadas en limitación de libertad domiciliar, alcanza las 123 mujeres que aún sufren autos y condenas políticas y de conciencia.

11 %

CESE LA REPRESION EN CUBA !

El Español es un Idioma Fascinante y lleno de Curiosidades!

1. Es el segundo idioma más hablado del mundo:

Con más de 580 millones de hablantes (incluyendo nativos y no nativos), el español es el segundo idioma más hablado a nivel mundial, después del chino mandarín.

2. Tiene múltiples nombres:

El español también se conoce como castellano, ya que se originó en la región de Castilla, España. En algunos países, como Argentina y Uruguay, se prefiere el término "castellano" para distinguirlo de otros idiomas hablados en España, como el catalán o el gallego.

3. Tiene muchas palabras sin traducción directa:

El español tiene palabras únicas que no tienen un equivalente exacto en otros idiomas. Por ejemplo:
Sobremesa: El tiempo que se pasa conversando después de una comida.
Estrenar: Usar algo por primera vez.
Antier: El día antes de ayer.

4. Es el idioma oficial en 21 países:



español es el idioma oficial en países de América, Europa (España) y África (Guinea Ecuatorial). Es el idioma más hablado en América Latina.

5. Tiene influencias de múltiples idiomas:

El español se ha enriquecido con palabras de otros idiomas, como el árabe (por ejemplo, "almohada", "ojalá"), el náhuatl ("chocolate", "aguacate"), el quechua ("cancha", "papa") y el inglés ("fútbol", "marke-

ting").

6. La letra "ñ" es única:

La "ñ" es una letra exclusiva del español y no existe en otros idiomas. Surgió como una abreviatura de la doble "n" en la Edad Media.

7. Es el idioma más rápido de hablar:

Según estudios, el español es uno de los idiomas más rápidos en términos de sílabas pronunciadas por segundo. Sin embargo, esto no significa que transmita más información, ya que las sílabas en español tienden a ser más cortas.

8. Tiene Muchas Variantes Regionales:

El español varía mucho de un país a otro. Por ejemplo:

En España, se dice "ordenador"; en América Latina, "computadora".

En Argentina y Uruguay, se usa el voseo ("vos") en lugar del tuteo ("tú").

En México, se usan palabras como "chido" (genial), mientras que en España se dice "guay".

9. Es el idioma más estudiado como segunda lengua:

Después del inglés, el español es el idioma más estudiado en el mundo, especialmente en Estados Unidos y Europa.

10. Tiene palabras larguísimas:

El español tiene algunas de las palabras más largas del mundo. Por ejem-

plo:

Electroencefalografista:

Persona especializada en electroencefalografía.

Otorrinolaringólogo:

Médico especializado en oídos, nariz y garganta.

11. El español tiene dos verbos para "ser" y "estar":

A diferencia de muchos idiomas, el español distingue entre ser (para características permanentes) y estar (para estados temporales). Por ejemplo: "Estoy feliz" (temporal) vs. "Soy feliz" (permanente).

12. Es un idioma en constante crecimiento:

Se estima que para el año 2060, Estados Unidos será el segundo país con más hispanohablantes del mundo, después de México.

13. Tiene palabras que cambian de significado según el país:

Algunas palabras tienen significados completamente diferentes en distintos países. Por ejemplo:

Coger: En España significa "agarrar", pero en algunos países de América Latina tiene un significado vulgar.

Piso: En España es un apartamento, pero en América Latina se refiere al suelo.

14. El español tiene más de 100,000 palabras:

El diccionario de la Real Academia Española (RAE) incluye más de 100,000 palabras, y el idioma sigue creciendo con neologismos y préstamos de otros idiomas.

15. Es un idioma poético:

El español es conocido por su riqueza literaria. Grandes escritores como Miguel de Cervantes, Gabriel García Márquez y Pablo Neruda han contribuido a su fama como un idioma expresivo y lleno de matices.

El español es un idioma vibrante, lleno de historia, cultura y curiosidades. ¡Es un tesoro lingüístico que sigue evolucionando!

ALFREDO'S
Tires & Auto Repair
AIR CONDITIONING

AIR CONDITIONING
ASE
 CERTIFIED

Special **\$99.00** AND UP

CALEFACCION

MECANICA GENERAL
 ELECTRICIDAD
 AJUSTES & FRENOS
 MANTENIMIENTO
 VENTA DE LLANTAS

QR code with 'A' logo

alfrede57@gmail.com
 alfredoautorepair.com
 201.864.1749

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

DON'T LEAVE AN ANIMAL IN A HOT CAR!

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

spca logo

NATIONAL ANIMAL ALLIANCE logo



MAYOR / SENATOR
BRIAN P. STACK
SUPPORTS

A Strong Future for New Jersey Starts in June

Vote for Leadership That Delivers for All of Us

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



Mikie
SHERRILL
For Governor of New Jersey

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



Gabriel
RODRIGUEZ
For Assembly - NJ's 33rd District

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



Larry
WAINSTEIN
For Assembly - NJ's 33rd District

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



Jimmy
DAVIS
For Hudson County Sheriff

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

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

PAID FOR BY RODRIGUEZ & WAINSTEIN FOR ASSEMBLY

DONATE YOUR CAR

Support
Our
Veterans



Help Our Heroes

Your Car
Donation Supports
Our Dedicated Veterans
and Their Families

HELP OUR VETS

- ★ Chartered by Congress
- ★ Any Car Accepted
- ★ 100% Tax Deductible
- ★ Free 24-Hour Pick-Up
- ★ Helping Vets Since 1978



Call Today **1-800-458-0151**

Or Donate Online: CarsToHelpVets.org

CLEAR CHANNEL

UNITED AGAINST
HUMAN TRAFFICKING

LET THEM BE HEARD

1-888-3737-888

NATIONAL HUMAN TRAFFICKING
RESOURCE CENTER HOTLINE





FREE TIBET



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

Un Futuro Fuerte para Nueva Jersey Comienza en Junio

Vote por un Liderazgo que Trabaja para Todos Nosotros

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



Mikie **SHERRILL**

Para Gobernadora de Nueva Jersey

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



Gabriel **RODRIGUEZ**

Para la Asamblea - Distrito 33 de Nueva Jersey

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



Larry **WAINSTEIN**

Para la Asamblea - Distrito 33 de Nueva Jersey

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

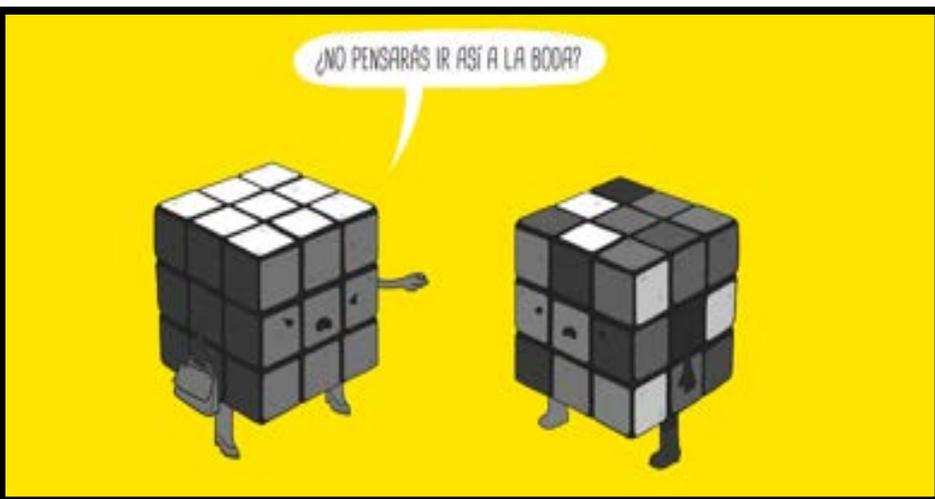


Jimmy **DAVIS**

Para Sheriff del Condado de Hudson

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

HUMORISMO



Por: Francisco Bernal

Una amiga le dice a otra amiga: ¿Qué tal va la vida de casada?

Pues no me puedo quejar, dice ella. O sea que va muy bien, ¿no? No, no me puedo quejar porque mi marido está aquí al lado.

Estás obsesionado con la comida, de verdad. ¿Qué dices croquetamente?

¿Por qué las focas miran siempre hacia arriba? ¡Porque ahí están los focos!

Camarero, ese filete tiene muchos nervios. Pues normal, es la primera vez que se lo comen.

¿Cómo se dice disparo en árabe? Ahí-va-la-bala.

¿Qué le dice un gusano a otro gusano? Voy a dar una vuelta a la manzana.

Un gato empieza a ladrar en el tejado de una casa. Otro gato, sorprendido, le dice: Estás loco gato, ¿por qué ladras en vez de maullar?

El gatito le responde: ¿A caso no puedo aprender otro idioma?

¿Cómo se llama el primo de Bruce Lee? Broco Lee.

Si los zombies se deshacen con el paso del tiempo ¿zombiodegradables?

¿Cuál es el último animal que subió al arca de Noé? El del-fin.

¿Cómo se dice pañuelo en japonés? Saka-moko.

JAJAJAJA

A Juanito le dice la maestra: Juanito, ¿qué harías si te estuvieses ahogando en la piscina? Juanito le responde: Me pondría a llorar mucho para desahogarme.

¿Cómo se dice pelo sucio en chino? Chin cham pu.

Había una vez un niño tan, tan, tan despistado que... ¡da igual, me he olvidado del chiste!

Un pez le pregunta a otro pez: ¿qué hace tu mamá? Este le contesta: Nada, ¿y la tuya qué hace? Nada también.

El doctor le dice al paciente: respire profundo que lo voy a auscultar.

El paciente le responde: doctor, ¿de quién me va a ocultar si no le debo a nadie?

Sale el doctor después de un parto y el padre de la criatura le pregunta: ¿Doctor cómo salió todo?

El doctor le dice: todo salió bien, pero tuvimos que colocarle oxígeno al bebé. El padre, horrorizado, le dice: pero doctor, nosotros queríamos ponerle Gabriel.

¿Cuál es el colmo de Aladdín? Tener mal genio.

Si se muere una pulga, ¿a dónde va? Al pulgatorio.

JAJAJAJA

JAJAJAJA



UNION CITY POLICE

ALCALDE BRIAN P. STACK
JEFA ANTHONY FACCHINI

(201) 865-1111

EL ROBO DE PAQUETES CONSEJOS DE PREVENCIÓN

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

SEGUIMIENTO
DE SU
PAQUETE

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

FIRMA
POR TU
PAQUETE

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

MANTENGA EL
PAQUETE EN LA
INSTALACIÓN DE
CORREO

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

CONSIDERAR
UNA
CAJA DE
BLOQUEO

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

SER UN
BUEN
VECINO

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

ESTAR
ATENTOS

SI VES ALGO, *DI* ALGO!

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

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

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

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

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

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

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

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



CANDIDATO A LA ASAMBLEA LARRY WAINSTEIN

ASAMBLEÍSTA GABRIEL RODRÍGUEZ

ALCALDE BRIAN P. STACK

ALCALDE ALBIO SIRES

ALCALDE RICHARD TURNER



Guerra de Aranceles

Podrá USA Ganar la "Guerra" de los Aranceles ?

La "guerra" de los aranceles entre Estados Unidos y otros

Read Diverse Books

FOLLOW US: @bookhavenbooks

Book Haven BOOKS

AMPLIFYING DIVERSE STORIES
Latina Owned Online Bookstore

WWW.BOOKHAVENBOOKS.COM

países, particularmente China, es un tema complejo y en evolución. Aquí hay algunos puntos clave a considerar:

Impacto Económico:

Los aranceles pueden proteger industrias nacionales a corto plazo, pero también pueden aumentar los costos para los consumidores y empresas que dependen de productos importados. A largo plazo, esto puede afectar negativamente la economía de EE.UU. y sus socios comerciales.

Relaciones Internacionales:

Las tensiones comerciales pueden deteriorar las relaciones diplomáticas y económicas con otros países. Esto puede llevar a una reducción en la cooperación en otros ámbitos, como la seguridad y el cambio climático.

Resiliencia de China:

China ha demostrado una capacidad significativa para

absorber los impactos de los aranceles y ha implementado medidas para estimular su economía interna. Además, China ha buscado diversificar sus mercados de exportación y reducir su dependencia de EE.UU.

Acuerdos Comerciales:

EE.UU. ha intentado renegociar acuerdos comerciales, como el T-MEC (USMCA) con México y Canadá, y ha buscado acuerdos bilaterales con otros países. Sin embargo, la efectividad de estos acuerdos en contrarrestar el impacto de los aranceles con China es limitada.

Incertidumbre Global:

La guerra comercial ha creado incertidumbre en los mercados globales, lo que puede desincentivar la inversión y el crecimiento económico a nivel mundial.

En resumen, es difícil predecir si EE.UU. "ganará" esta guerra de aranceles, ya que los resultados dependen de múltiples factores, incluyendo la respuesta de otros países, la resiliencia económica de las naciones involucradas, y la capacidad de negociación y adaptación de las políticas comerciales. Lo más probable es que ambas partes terminen buscando un equilibrio o un acuerdo que minimice los daños económicos mutuos. nuevos aranceles impuestos por Trump

Durante su presidencia (2017-2021), Donald Trump implementó una serie de aranceles como parte de su política comercial, con el objetivo de proteger la industria estadounidense y reducir el déficit comercial.

Estos aranceles generaron tensiones comerciales a nivel global, especialmente con China, la Unión Europea y otros socios comerciales. A continuación, te resumo los aspectos clave de estos aranceles:

1. Aranceles sobre productos chinos

En 2018, Trump impuso aranceles sobre una amplia gama de productos importados desde China, en el marco de la guerra comercial entre EE.UU. y China.

Los aranceles iniciales afectaron a productos como el acero, el aluminio y bienes tecnológicos, con tasas que oscilaban entre el 10% y el 25%.

China respondió con aranceles retaliatorios sobre productos estadounidenses, como la soja y los automóviles.

2. Aranceles sobre acero y aluminio.

En marzo de 2018, Trump impuso aranceles del 25% sobre el acero y del 10% sobre el aluminio importado de varios países, incluyendo aliados como Canadá, México y la Unión Europea.

Gabriel Rohaidy
Medicare Plans

Licensed Agent
Se Habla Español

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

201 725-2214

MEDICARE PLANS

United Healthcare
Clover

Aetna
Horizon

You could be a lot wealthier than you think. Let us do a completely FREE evaluation of your gold jewelry scrap. No obligation to sell. Contact us for a private appointment.

You will be AMAZED!

Gold has surpassed the \$2,900.00 mark!



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

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de *Union City*

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

La inscripción para el programa de educación infantil ya está abierta



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

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

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

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

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

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

Síguenos en:

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

UNION CITY BOARD OF EDUCATION



Public Schools

BUILDING COMMUNITY AND PROVIDING OPPORTUNITY FOR THE CHILDREN OF UNION CITY

Registration for Early Childhood Education Program Is Now Open



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

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

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

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

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

Please follow the application instructions carefully before submitting your application.

Follow Us:

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

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

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

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

Kennedy Ng, Trustee
Alejandro Velazquez, Trustee

Superintendent of Schools
Silvia Abbato

Assistant Superintendents
John Bennetti
Geraldine Perez

Board Secretary/
Director of Facilities
Justin Mercado

Business Administrator
Anthony Dragona

Assistant to the Superintendent
Diane Capizzi



"WIND EXPLORER" EL AUTO QUE FUNCIONA CON AIRE

Existe un Auto Africano sin Bateria ?

Sí, existe un automóvil africano que no utiliza batería en el sentido tradicional. Se trata del "Wind Explorer", un vehículo eléctrico desarrollado en Sudáfrica que se alimenta principalmente de energía eólica.

Este automóvil fue creado por un equipo de ingenieros y diseñadores que buscaban demostrar el potencial de las energías renovables en el transporte.

El Wind Explorer utiliza una combinación de energía eólica (captada a través de un aerogenerador portátil) y energía solar (mediante paneles solares integrados) para cargar sus motores eléctricos. Aunque técnicamente tiene una pequeña batería para almacenar energía, no depende de una batería grande como los coches eléctricos convencionales. Este vehículo fue diseñado para ser ligero y eficiente, y en 2011 logró recorrer más de 5.000 kilómetros en Australia utilizando principalmente energía eólica.

Este proyecto es un ejemplo innovador de cómo se pueden utilizar recursos naturales para impulsar vehículos sin depender de combustibles fósiles o baterías tradicionales.

Curiosidades y Características del Wind Explorer

El Wind Explorer es un vehículo innovador y fascinante que combina tecnología sostenible y diseño ligero. Aquí tienes algunas curiosidades y características destacadas de este automóvil africano:

Características principales:

Energía eólica y solar: Utiliza un aerogenerador portátil para capturar energía eólica.

Incorpora paneles solares integrados en su estructura para aprovechar la energía solar.

La energía generada se almacena en una pequeña batería de litio para alimentar el motor eléctrico.

Diseño ligero:

Está construido con materiales ultraligeros, como fibra de carbono y aluminio, para reducir el peso al máximo.

Pesa solo alrededor de 200 kg, lo que lo hace extremadamente eficiente en términos de consumo energético.

Motor eléctrico:

Equipa un motor eléctrico de alta eficiencia que le permite alcanzar una velocidad máxima de aproximadamente 50 km/h.

Autonomía:

Puede recorrer hasta 400 km en un solo día utilizando únicamente energía eólica y solar.

En condiciones ideales, puede funcionar sin necesidad de recargar la batería de manera externa.

Curiosidades:

Expedición en Australia:

En 2011, el Wind Explorer completó un viaje de más de 5.000 km a través de Australia, desde Perth hasta Sydney, utilizando principalmente energía eólica y solar.

Durante el viaje, el equipo desplegaba el aerogenerador por la noche para cargar la batería mientras acampaban.

Equipo detrás del Proyecto:

Fue desarrollado por un equipo de ingenieros y diseñadores sudafricanos, liderados por Dirk Gion y Stefan Simmerer.

El proyecto fue financiado de manera independiente y demostró el potencial de las energías renovables en el transporte.

Innovación en Movilidad Sostenible:

El Wind Explorer es un ejemplo de cómo la tecnología puede aprovechar recursos naturales para reducir la dependencia de combustibles fósiles y baterías tradicionales.

Aunque no es un vehículo comercial, su diseño y funcionamiento inspiran futuros desarrollos en movilidad ecológica.

Kits de cometas:

En algunas etapas del viaje, el equipo utilizó una cometa para ayudar a impulsar el vehículo, aprovechando los fuertes vientos australianos.

Esta técnica redujo aún más el consumo de energía.

Impacto Ambiental Nulo:

Durante su viaje, el Wind Explorer no emitió gases contaminantes, demostrando que es posible recorrer grandes distancias sin dañar el medio ambiente.

Desafíos:

Aunque es un vehículo revolucionario, el Wind Explorer no está diseñado para uso comercial o masivo debido a su limitada capacidad de carga y velocidad.

Depende en gran medida de las condiciones climáticas (viento y sol) para funcionar de manera óptima.

En resumen, el Wind Explorer es un ejemplo inspirador de cómo la creatividad y la ingeniería pueden combinarse para crear soluciones de movilidad sostenible. Aunque no es un automóvil convencional, su tecnología y su viaje épico demuestran el potencial de las energías renovables en el transporte.



9888

LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

Lo que eres es lo que has sido.
Lo que serás es lo que haces a partir de ahora.

Buda

CURIOSIDADES Y CARACTERÍSTICAS DEL FUEGO FATUO

El fuego fatuo es un fenómeno fascinante que ha capturado la imaginación de muchas culturas a lo largo de la historia:

1. Origen del nombre

El término "fuego fatuo" proviene del latín ignis fatuus, que significa "fuego tonto" o "fuego necio". Este nombre se debe a que las llamas parecen moverse de manera errática, como si fueran "tontas" o juguetonas.

2. Apariencia

El fuego fatuo se manifiesta como pequeñas llamas o luces brillantes, generalmente de color azul, verde o amarillo pálido.

Estas luces suelen ser débiles y de corta duración, y parecen flotar a poca altura sobre el suelo.

3. Condiciones para su formación

Se produce en zonas con alta concentración de materia orgánica en descomposición, como pantanos, ciénagas, cementerios o bosques húmedos.

Los gases inflamables, como el metano o el fosfano, son liberados durante la descomposición y, al entrar en contacto con el oxígeno del aire, pueden encenderse espontáneamente.



4. Movimiento errático

Las llamas del fuego fatuo parecen moverse de manera impredecible, lo que ha llevado a asociarlas con espíritus o seres sobrenaturales.

Este movimiento se debe a las corrientes de aire y a la inestabilidad de los gases que se queman.

5. Creencias y leyendas

En muchas culturas, el fuego fatuo se ha interpretado como un fenómeno sobrenatural.

Por Ejemplo:

En Europa, se creía que eran almas en pena que no podían descansar en paz.

En Japón, se les conoce como hitodama (almas humanas) y se asocian con espíritus o fantasmas.

En América Latina, a veces se les relaciona con luces maléficas que atraen a los viajeros hacia lugares peligrosos.

6. Explicación científica

El fuego fatuo no tiene nada de mágico. Es un fenómeno químico causado por la combustión de gases inflamables como el metano (CH₄) o el fosfano (PH₃), que se producen durante la descomposición anaeróbica de materia orgánica.

El fosfano, en particular, puede arder espontáneamente al contacto con el aire, produciendo llamas frías y brillantes.

7. Rareza

Aunque es un fenómeno conocido, el fuego fatuo es relativamente raro de observar, ya que requiere

condiciones muy específicas: alta humedad, materia orgánica en descomposición y una concentración adecuada de gases inflamables.

8. En la cultura popular

El fuego fatuo ha inspirado numerosas historias, poemas y obras de arte. Por ejemplo:

En la literatura, aparece en obras como El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha, de Miguel de Cervantes.

En el cine y la televisión, a menudo se usa como un elemento misterioso o sobrenatural.

9. Confusión con otros fenómenos

A veces, el fuego fatuo se confunde con otros fenómenos luminosos, como:

Luces de pantano: Fenómenos similares pero sin combustión.

Luces fantasma: Fenómenos ópticos o eléctricos que también se asocian con lo paranormal.

En resumen, el fuego fatuo es un fenómeno natural con una base científica, pero su apariencia misteriosa y su conexión con lugares tenebrosos lo han convertido en un elemento recurrente en mitos y leyendas. ¡Es un ejemplo perfecto de cómo la ciencia y la imaginación se entrelazan!

LA CASONA
CUBAN AND SALVADORIAN CUISINE
RESTAURANT
EST. 2002

CUBAN & SALVADORIAN GOURMET STYLE CUISINE

DOWNLOAD OUR FULL MENU

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

MONDAY THROUGH FRIDAY
LUNCH SPECIALS FROM \$10.95

HOME OR OFFICE DELIVERY WITH

OR ORDER DIRECTLY ON
LACASONANJ.COM

**Address: 414 38th St,
Union City, NJ 07087**

Menu: lacasonanj.com

FREE DELIVERY **FREE DELIVERY** **FREE DELIVERY** **FREE DELIVERY** **FREE DELIVERY** **FREE DELIVERY**

OPENING HOURS | DELIVERY HOURS

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



Ver en televisión o leer un periódico para estar al tanto de lo que ocurre en el mundo puede desencadenar emociones intensas y aumentar los niveles de estrés. Además de los problemas sociales que afectan a nivel global, es posible que enfrentes desafíos personales, como un trabajo demandante, dificultades financieras, responsabilidades como cuidador, el cuidado de los hijos, el duelo por la pérdida de un ser querido o el manejo de una enfermedad crónica.

En estas circunstancias, es normal preguntarse qué más podrás soportar o qué vendrá después. La sensación de estar en una lucha constante puede llevarte a sentirte mal, irritable, desmotivado y con dificultades para concentrarte. A veces, ni siquiera sabes exactamente qué está causando estos sentimientos. Puedes sentirte atrapado, paralizado o completamente agotado. Esto es el agotamiento emocional.

El agotamiento emocional ocurre cuando el estrés generado por situaciones adversas o desafiantes en la vida se vuelve constante, dejándote emocionalmente desgastado y ex-

hausto. Para la mayoría de las personas, este agotamiento se acumula de manera gradual con el tiempo. Sus síntomas pueden manifestarse a nivel emocional, físico y en el desempeño diario.

Síntomas Emocionales:

- Ansiedad
- Apatía
- Depresión
- Sentimientos de desesperanza
- Sensación de impotencia o de estar atrapado
- Irritabilidad
- Falta de concentración u olvidos frecuentes
- Falta de motivación
- Pensamientos negativos
- Nerviosismo
- Llanto frecuente

Síntomas Físicos:

- * Fatiga constante
- * Dolores de cabeza
- * Pérdida de apetito
- * Náuseas o malestar estomacal
- * Sueño de mala calidad
- * Dolor o tensión muscular

¿Cómo Manejar el Agotamiento Emocional?

Para lidiar con el agotamiento emocional, es importante identificar los factores de estrés que puedes controlar, minimizar o eliminar. Cuando un factor estresante está fuera de tu control, es crucial centrarte en el momento presente.

En el aquí y ahora, suceden muchos eventos neutros o positivos que pueden ayudarte a ganar perspectiva y alejar tu atención de lo que te causa estrés.

El cuerpo suele interpretar el estrés como una amenaza para la supervivencia, lo que desencadena la liberación de hormonas del estrés que intensifican la sensación de agotamiento. Al enfocarte en pequeños eventos neutros o positivos, tu cerebro comienza a percibir que la amenaza no es tan grave como parece. Esto reduce la liberación de hormonas del estrés y te ayuda a sentirte más equilibrado emocionalmente.

Estrategias para Reducir el Agotamiento Emocional:

Mantén una dieta saludable y equilibrada:

Una alimentación adecuada es fundamental para el bienestar. Incluye una variedad de alimentos de todos los grupos para obtener los nutrientes necesarios que te brinden energía durante el día.

Reduce la Exposición a Factores Estresantes:

Estar informado es importante, pero las noticias suelen estar llenas

de historias negativas que pueden distorsionar tu visión del mundo y aumentar tus miedos. Intenta limitar tu exposición a este tipo de contenido, especialmente en momentos difíciles.

Realiza Actividad Física Regularmente:

La Organización Mundial de la Salud recomienda al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana. Contrario a lo que puedas pensar, el ejercicio aumenta tus niveles de energía y no los reduce.

Identifica y Enfrenta los Pensamientos Negativos:

Reconoce aquellos pensamientos inútiles o pesimistas y reemplázalos por ideas más equilibradas y constructivas. Dedicar tiempo cada día a hacer algo que disfrutes, ya sea cocinar una comida saludable, escuchar tu música favorita o practicar un hobby.

Prioriza lo que más te importa:

Enfócate en las actividades y relaciones que te brindan satisfacción y sentido. Esto te ayudará a gestionar tu energía de manera más efectiva y a conectarte con tu mejor versión.

El agotamiento emocional puede ser abrumador, pero con pequeños cambios y estrategias adecuadas, es posible recuperar el equilibrio y la vitalidad. No dudes en buscar apoyo en amigos, familiares o profesionales si sientes que necesitas ayuda adicional. Recuerda que cuidar de tu salud emocional es tan importante como cuidar de tu salud física.



Que país produce los Barcos mas Grandes del Mundo ?

El país que produce los barcos más grandes del mundo es Corea del Sur. Este país es líder en la industria naval global, especialmente en la construcción de buques de gran tamaño, como portacontenedores, buques tanque y buques de gas natural licuado (GNL).

Detalles sobre Corea del Sur y su industria naval:

Principales astilleros:

Corea del Sur cuenta con algunos de los astilleros más grandes y avanzados del mundo, como: **Hyundai Heavy Industries (en Ulsan):** El astillero más grande del mundo. **Samsung Heavy Industries (en Geoje).**

Daewoo Shipbuilding & Marine Engineering (DSME, en Busan).

Tipos de barcos construidos:

Portacontenedores gigantes:

Como los de la clase Triple E de Maersk, que pueden transportar más de 18,000 contenedores.

Buques de GNL: Corea del Sur es líder en la construcción de buques para transportar gas natural licuado, que son algunos de los más grandes y complejos del mundo.

Buques tanque: Para el transporte de petróleo y otros productos químicos.

Buques de crucero: Aunque no son los más grandes, también se construyen en astilleros surcoreanos.

Tecnología e Innovación:

Los astilleros surcoreanos son conocidos por su tecnología avanzada, eficiencia y capacidad para construir barcos de alta calidad en tiempos récord.

Otros países destacados en la construcción naval:

China: Es el principal competidor de Corea del Sur y ha aumentado su participación en el mercado naval en los últimos años.

Japón: También es un importante productor de barcos, especialmente buques de carga y pesqueros.

Alemania: Destaca en la construcción de cruceros de lujo y buques especializados.

Curiosidad:

El barco más grande del mundo por tonelaje bruto es el Prelude FLNG, una plataforma flotante de gas natural licuado construida por Samsung Heavy Industries en Corea del Sur. Mide 488 metros de largo y tiene un tonelaje bruto de 600,000 toneladas.

En resumen, Corea del Sur es el principal productor de los barcos más grandes del mundo, gracias a su tecnología avanzada y su capacidad industrial.



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.

