

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

DIMENSION

EDICION DIGITAL - OCTUBRE 13 - 2025

CUANDO LLEGAREMOS A MARTE...



PODREMOS REGRESAR ...



**PRISONERS
DEFENDERS**

**COMUNICADO
DE PRENSA**

**TABACUBA Y HABANOS S.A.
ADMITEN PÚBLICAMENTE EL
USO DE PRESOS PARA LA
ELABORACIÓN DE CIGARROS
PUROS DESTINADOS A LA
EXPORTACIÓN**



EL MITO DEL UNICORNIO

BUITRE DE RUPPELL



**ALCANZO 37,000
PIES DE ALTURA**

PRIMER MEDICAMENTO



Tremfya[™]
(guselkumab)
Injection
100 mg/mL
FOR SUBCUTANEOUS USE ONLY
Rx only

One single-dose prefilled syringe.
Discard unused portion.
Contains no preservative.
ATTENTION: Dispense the enclosed
Medication Guide to each patient.

APROBADO PARA TRATAR EL CROHN'S DISEASE

LA NIÑA DEL SUETER AZUL.

Autor: Andres Garcia

Danisha tenía siete años y el mundo cabía en el pequeño cuaderno de dibujo que su abuela le había regalado. En sus hojas blancas, todo era posible: los árboles podían tener hojas rosadas, los gatos podían volar y el sol siempre sonreía. Pero fuera de esas páginas, el mundo de Danisha era de un gris persistente.

Vivía con su abuela en un barrio donde la nieve era más sucia y el invierno más largo. Su piel era del color de la canela, un tono cálido que, sin embargo, parecía molestar a algunos de sus compañeros de clase.

Cada mañana, al llegar a la escuela, Danisha se encogía un poco dentro de su suéter azul, descolorido de tanto lavar. El suéter era como una armadura que nunca funcionaba del todo.

—¡Mira, viene la chocolate! —gritaba Liam, el niño de pelo color zanahoria que siempre lideraba las burlas.

—Tu suéter huele raro —decía Emma, haciendo una mueca y alejándose.

Danisha no entendía por qué su piel era un problema. Por las noches, se miraba en el espejo del baño y se preguntaba qué tenía de malo ser diferente. Su abuela, al verla, le cantaba canciones en su idioma natal, palabras dulces y redondas que hablaban de tierras lejanas donde la gente bailaba bajo la luna llena.

—¿Abuela, por qué no somos como los demás? —preguntó Danisha una noche, mientras la anciana le peinaba sus trenzas rebeldes.

—Porque, preciosa, Dios pinta el mundo con todos los colores. Sería muy aburrido si todos fuéramos iguales.

Pero en el recreo del día siguiente, las palabras de su abuela se desvanecieron como el aliento en el aire frío. Ese día había llevado su tesoro más preciado al colegio: su muñeca de trapo, hecha por su abuela con retazos de tela y botones negros como ojos.

Durante el recreo, mientras jugaba sola bajo el árbol desnudo del patio, Liam y sus amigos se acercaron.

—¿Qué es eso? —preguntó Liam, señalando la muñeca con desdén.

—Es Amina —dijo Danisha en un susurro, apretando la muñeca contra su pecho.

—Parece un espantapájaros —se rió Emma.

—Déjamelas ver —exigió Liam, arrebatándole la muñeca de las manos.

Por favor, devuélvemela —suplicó Danisha, con los ojos llenos de lágrimas.

Pero Liam comenzó a pasar la muñeca de mano en mano, mientras Danisha giraba en círculos, tratando de alcanzarla como si fuera un tiovivo triste. Hasta que, en un movimiento brusco, la muñeca cayó en un charco de agua sucia.

—Ahora está donde debe estar —dijo Liam antes de irse corriendo con sus amigos.

Danisha recogió a Amina del charco. La tela estaba empapada, uno de los botones ojos se había descosido y colgaba tristemente. Sentada en la fría tierra, con el suéter azul mojándose en el barro, Danisha la abrazó y lloró en silencio. No solo por la muñeca, sino por el dolor sordo que llevaba meses creciendo en su pecho, un dolor que no entendía pero que sentía cada vez más profundo.

Esa tarde, al volver a casa, no dijo nada. Se sentó en su cama y con mucho cuidado, intentó secar a Amina cerca del radiador. Pero por más que lo intentaba, la mancha del barro no salía, como si el recuerdo de lo sucedido se hubiera quedado impregnado para siempre.

Su abuela, con esa sabiduría que tienen los que han conocido el dolor, no hizo preguntas. Simplemente se sentó a su lado y la abrazó.

—El mundo duele a veces, mi niña —susurró—, pero recuerda que tu color es tan hermoso como el mío, como el de la tierra que da vida, como el de la noche que trae sueños.

Danisha asintió, apoyando la cabeza en el hombro de su abuela. Por primera vez, no se sintió diferente, sino parte de algo más grande: una línea de mujeres fuertes que habían sobrevivido a dolores mayores.

Al día siguiente, Danisha volvió a la escuela. Caminaba más erguida, y en su mochila llevaba no solo los cuadernos, sino también una pequeña muñeca de trapo que, aunque manchada, seguía siendo bonita.

Y aunque sabía que el camino no sería fácil, también sabía que su abuela tenía razón: su color era el color de la tierra que da vida, y ninguna palabra cruel podría cambiar eso.

Pero cada noche, antes de dormir, Danisha miraba por la ventana las estrellas que brillaban sobre su barrio gris, y se preguntaba cuánto tiempo más tendría que esperar para que el mundo fuera tan amable como los dibujos de su cuaderno.

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



BRIAN P. STACK

ALCALDE DE UNION CITY Y SENADOR ESTAL, NJ

*Los
Intereses
del
Pueblo
son lo
Primero..*

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



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

NO PAGADO CON DINERO DE LOS CONTRIBUYENTES.

LAS NAVES ESPACIALES ESTAN DISEÑADAS PARA REGRESAR A LA TIERRA?

La respuesta es un "Depende del tipo de nave". No todas las naves espaciales están diseñadas para regresar a la Tierra, y de hecho, la mayoría no lo están.

Vamos a dividirlo en categorías para entenderlo mejor:

1. Naves Diseñadas para Regresar a la Tierra Intactas y Reutilizables Estas son las más Famosas y Complejas.

Transbordadores Espaciales (Space Shuttle): Ya retirados, eran la única nave que funcionaba como un cohete para despegar y como un avión para aterrizar. Regresaban completos y se reutilizaban para múltiples misiones.

Cápsulas (Crew Dragon de SpaceX, Starliner de Boeing, Soyuz rusa, Shenzhou china):

Sí, están diseñadas específicamente para regresar.

Solo la cápsula donde viajan los astronautas (una pequeña parte de toda la nave) regresa a la Tierra.

Utilizan un escudo térmico para proteger a la tripulación del calor extremo al reingresar a la atmósfera.

Aterrizan con paracaídas (en el océano o en tierra firme).

La Soyuz y Shenzhou son desechables después de un uso, mientras que la Crew Dragon de SpaceX está diseñada para ser reutilizada varias veces.

Cohetes Reutilizables (Falcon 9 y Falcon Heavy de SpaceX):

No son naves tripuladas, pero son una parte crucial para regresar.

La primera etapa del cohete (la parte inferior) es la que se separa y regresa de forma autónoma a la Tierra, aterrizando verticalmente en una plataforma o en tierra firme. Esto se hace para reducir enormemente el costo de los lanzamientos.

2. Naves que NO están Diseñadas para Regresar a la Tierra

Esta es la categoría más grande.

Satélites: La inmensa mayoría de los satélites (GPS, comunicaciones, observación terrestre) nunca regresan. Cuando terminan su vida útil, o se quedan en órbita como basura espacial, o son dirigidos a una órbita "ce-



mentario", o se desintegran al reingresar en la atmósfera.

Sondas Espaciales

Interplanetarias: Naves como Voyager, Cassini (Saturno), Perseverance (Marte) o James Webb (Telescopio Espacial) no están diseñadas para regresar.

Su misión es explorar otros planetas o el espacio profundo.

Algunas, como las misiones Apollo a la Luna, tenían un módulo de mando que sí regresaba, pero el módulo lunar se quedaba en la Luna o se estrellaba contra ella.

La sonda Cassini, por ejemplo, fue destruida de forma controlada en la atmósfera de Saturno para evitar contaminar sus lunas.

Estaciones Espaciales (como la ISS): No están diseñadas para regresar. Son estructuras modulares y permanentes en órbita. Cuando termine su vida operativa, se realizará una reentrada controlada sobre el Océano Pacífico, donde la mayor parte se desintegrará.

Etapas Superiores de Cohetes: La parte del cohete que impulsa la carga útil a su órbita final. No regresa y se convierte en basura espacial.

El Gran Desafío: El Reingreso a la Atmósfera

Regresar a la Tierra no es fácil. Implica: **Fricción Atmosférica:**

La nave choca con las moléculas del aire a velocidades increíbles (más de 28,000 km/h), generando temperaturas de hasta 1,650 °C.

Escudo Térmico: Es una protección absolutamente esencial. Sin él, cualquier nave se desintegraría en segundos.

Precisión: La nave debe entrar en la atmósfera en un ángulo exacto. Si es muy pronunciado, se quema; si es muy superficial, rebota en la atmósfera y se pierde en el espacio.

En conclusión: Solo las naves diseñadas específicamente para transportar humanos o para ser reutilizables

(como las cápsulas y las primeras etapas de algunos cohetes) están hechas para sobrevivir al viaje de regreso a la Tierra. El resto son, en su mayoría, vehículos de un solo uso con un destino final en el espacio.

¿CUANDO LLEGAREMOS A MARTE?

La respuesta tiene dos vertientes: cuándo llegaremos por primera vez con humanos y por qué está tomando tanto tiempo.

La Respuesta Corta (Basada en Planes Actuales)

Las agencias espaciales y empresas privadas más importantes apuntan a la década de 2030, con estimaciones más concretas entre 2030 y 2040.

NASA (Artemis y Mars Mission): Su plan oficial es llevar humanos a Marte en la década de 2030, aunque muchos expertos creen que es optimista y se podría retrasar a 2040.

SpaceX (Elon Musk): Es el que tiene el horizonte más ambicioso. Musk ha hablado repetidamente de establecer una ciudad en Marte.

Sus pronósticos han ido cambiando, pero el objetivo más reciente es llevar la primera tripulación a Marte antes de 2030. Sin embargo, los retrasos son comunes en la industria espacial, y una fecha más realista para SpaceX también sería alrededor de 2030-2035.

El Porqué de los Plazos: Los Grandes Desafíos

Llegar a Marte no es como ir a la Luna. Es un desafío de una escala completamente diferente. Estos son los principales obstáculos:

1. La Distancia y la Ventana de Lanzamiento

Distancia Variable: Marte no está siempre a la misma distancia de la Tierra.

La distancia más corta posible es de unos 55 millones de kilómetros, pero en realidad, los viajes se planifican para cuando los planetas están alineados de forma eficiente (oposición), lo que ocurre cada 26 meses. Esto significa que la ventana de lanzamiento ideal

se abre solo una vez cada dos años.

Duración del Viaje: Un viaje de ida usando propulsión química tradicional tomaría entre 6 y 9 meses.

2. La Tecnología del Cohete

Necesitamos cohetes enormemente poderosos para lanzar toda la carga necesaria (la nave, el combustible, los suministros, el hábitat).

SpaceX está desarrollando el Starship, diseñado específicamente para ser un sistema de transporte completamente reutilizable a Marte. Es el elemento clave en sus planes.

NASA depende del cohete SLS (Space Launch System), pero también podría utilizar Starship en el futuro para las misiones a Marte.

3. La Supervivencia en el Viaje y en el Planeta.

Radiación Cósmica: Fuera de la protección del campo magnético de la Tierra, los astronautas estarían expuestos a niveles peligrosos de radiación solar y cósmica, lo que aumenta el riesgo de cáncer y otras enfermedades. Se necesitan escudos efectivos.

Aterrizaje en Marte: La atmósfera marciana es muy delgada, lo que hace extremadamente difícil frenar una nave pesada. Se necesitan técnicas de aterrizaje de precisión avanzadas (como propulsores, similares a los de Starship).

Supervivencia en la Superficie: Necesitan:

Hábitats presurizados que los protejan de la radiación y el polvo tóxico.

Sistemas de soporte vital cerrados y robustos para reciclar agua y aire.

Producir su propia comida (invernaderos).

Obtener agua (probablemente del hielo subterráneo).

4. El Factor Humano y el Coste

Aislamiento y Confinamiento: Una misión a Marte podría durar al menos 2-3 años (viaje de ida, estancia, y viaje de vuelta). El impacto psicológico en la tripulación es un enorme desafío.

Coste Exorbitante: Se estima que una misión tripulada a Marte costaría cientos de miles de millones de dólares. Se requiere una voluntad política y una financiación sostenida que hasta ahora ha sido difícil de mantener.

Conclusión

Llegaremos a Marte casi con seguridad entre 2030 y 2040. La fecha exacta dependerá de avances críticos en tecnología, financiación continua y voluntad política. Empresas como SpaceX están acelerando el proceso, pero los desafíos de ingeniería, logística y biología son inmensos.

QUE ES EL PAPANICOLAOU, ORIGENES Y CURIOSIDADES

Estámos hablando de una de las pruebas médicas preventivas más importantes y exitosas de la historia. Vamos a desglosarlo.

Qué es el Papanicolaou?

El Papanicolaou (llamado así en honor a su inventor, el doctor Georgios Papanikolaou) es una prueba de cribado o screening utilizada para detectar de manera temprana el cáncer de cuello uterino (o cáncer cervical), así como las infecciones y cambios anormales en las células del cérvix.

Cómo se hace? Es un procedimiento sencillo y rápido (dura solo unos minutos) que se realiza durante un examen ginecológico. Con una espátula o un cepillo pequeño, el médico raspa suavemente el cuello del útero para recolectar una muestra de células.

Qué se analiza? Esa muestra se envía a un laboratorio donde se examina bajo el microscopio para buscar células anormales (displasias) que, de no tratarse, podrían convertirse en cáncer con el tiempo.

Su objetivo principal no es diagnosticar cáncer, sino prevenirlo al detectar los cambios celulares mucho antes de que se vuelvan malignos.

Orígenes e Historia

La historia del Pap está ligada a la perseverancia de un científico y a un descubrimiento fortuito.

El Científico:

Dr. Georgios Papanikolaou (1883-1962), un médico griego que emigró a Estados Unidos.

La Investigación:

En los años 1920, Papanikolaou estaba estudiando el ciclo menstrual de la mujer usando cobayas humanas... ¡su esposa, Andromachi Mavrogeni, y otras voluntarias! Él tomaba muestras celulares del cuello uterino de ellas regularmente para observar los cambios durante el ciclo.

El Descubrimiento Clave (1928):

Al analizar las muestras de una paciente con cáncer de cuello uterino, Papanikolaou se dio cuenta de que las células cancerosas tenían un aspecto radicalmente diferente a las



células sanas bajo el microscopio.

Esto le permitió identificar no solo el cáncer, sino también las células pre-cancerosas.

Publicación y Aceptación:

A pesar de la importancia de su hallazgo, la comunidad médica fue inicialmente escéptica. No fue hasta 1943 cuando, junto con el Dr. Herbert Traut, publicó el estudio definitivo "Diagnóstico del Cáncer Uterino por el Frotis Vaginal". A partir de ahí, la prueba se popularizó y se convirtió en un estándar de la atención ginecológica.

Curiosidades y Datos de Impacto

Una de las Pruebas Más

Exitosas:

El Papanicolaou es considerado uno de los mayores éxitos en la historia de la salud pública. En países donde se implementó masivamente, la incidencia y mortalidad por cáncer de cuello uterino se redujo en más de un 70-80%.

No es lo mismo que el Test de VPH: Son pruebas complementarias, pero diferentes. El Pap busca cambios en las células, mientras que el Test de VPH detecta la presencia del Virus del Papiloma Humano (la causa principal del cáncer de cuello uterino). Hoy en día, muchas guías médicas recomiendan el Test de VPH como prueba primaria o junto con el Pap.

Las Primeras "Pacientes" Fueron... ¡Prostitutas!

Antes de convencer a su esposa para que participara en el estudio, Papanikolaou recolectó sus primeras muestras de pacientes de un hospital donde había mujeres con cáncer cervical. Para tener un grupo de control, tomó muestras de mujeres sanas de la cárcel de mujeres de Nueva York, muchas de las cuales eran trabajadoras sexuales.

Un Nombre Incómodo:

A muchas mujeres les da vergüenza o pudor decir el nombre de la

prueba. Por esto, en muchos lugares se le conoce coloquialmente como "la citología vaginal", "el Pap" o simplemente "el examen ginecológico anual".

Nominado al Nobel, Pero No lo Ganó:

A pesar de la monumental contribución de Papanikolaou a la medicina y de haber sido nominado, nunca recibió el Premio Nobel.

Es considerado uno de los grandes "olvidados" por el comité.

Por qué es tan Importante?

El cáncer de cuello uterino es de desarrollo lento. Pueden pasar 10 a 15 años desde que aparecen las primeras células anormales hasta que se forma un cáncer invasivo. Esto da una ventana enorme para detectarlo y tratarlo a tiempo gracias al Pap.

En resumen: El Papanicolaou es una prueba sencilla, barata y tremendamente efectiva que ha salvado millones de vidas. Es un tributo a cómo la observación científica meticulosa puede cambiar el mundo.

Impacto del Cáncer en el Utero en la Sociedad Moderna.

El impacto del cáncer de útero (también conocido como cáncer de endometrio) y del cáncer de cuello uterino en la sociedad moderna es profundo y multifacético, afectando desde la salud individual hasta los sistemas económicos y las estructuras sociales.

1. Impacto en la Salud Pública

A. Morbilidad y Mortalidad:

Cáncer de Cuello Uterino: Es el cuarto cáncer más común en mujeres a nivel mundial. Es una de las principales causas de muerte por cáncer en países de ingresos bajos y medios, donde el acceso a la prevención y el tratamiento es limitado. Esta disparidad marca una gran inequidad en la salud global.

Cáncer de Cuerpo Uterino (Endometrio): Es el cáncer ginecológico más común en muchos países desarrollados. Sin embargo, suele diagnosticarse en etapas tempranas (debido a síntomas como sangrado postmenopáusico) y tiene una tasa de supervivencia alta. Su impacto en la mortalidad es menor, pero no así en la morbilidad.

B. Secuelas Físicas y Psicológicas:

Los tratamientos (como la histerectomía, radioterapia y quimioterapia) pueden causar infertilidad, menopausia precoz, linfedema, disfunción sexual y problemas intestinales o vesicales.

El diagnóstico y el tratamiento generan ansiedad, depresión, angustia existencial y un impacto negativo en la imagen corporal y la autoestima.

2. Impacto Económico

A. Costos Directos para los Sistemas de Salud:

Son enormes e incluyen: programas de screening (Papanicolaou, prueba de VPH), vacunación contra el VPH, diagnóstico, tratamientos complejos (cirugía, quimio, radioterapia) y cuidados paliativos.

La carga es particularmente alta para los sistemas de salud de países en desarrollo.

B. Costos Indirectos e Intangibles:

Pérdida de Productividad: Las mujeres en edad laboral y reproductiva son las más afectadas. Las bajas laborales, la discapacidad temporal o permanente y la muerte prematura impactan la economía familiar y nacional.

Cuidados Informales: Familiares (en su mayoría mujeres) deben reducir su jornada laboral o abandonar sus empleos para cuidar a la paciente, generando una doble carga económica.

Empobrecimiento: Muchas familias enfrentan gastos catastróficos para costear tratamientos, lo que las puede sumir en la pobreza.

3. Impacto Social y Cultural

A. Estigma y Silencio:

Por estar relacionado con el cuello uterino, la sexualidad y el VPH (un virus de transmisión sexual), este cáncer a menudo viene acompañado de un estigma social. Las mujeres pueden sentirse culpables, avergonzadas y reacias a hablar de su diagnóstico o a buscar ayuda a tiempo.

En algunas culturas, los problemas ginecológicos son un tabú, lo que retrasa el diagnóstico y perpetúa la desinformación.

CONSEJOS PARA SER UN YOUTUBER CON ÉXITO

Convertirse en un YouTuber exitoso es un maratón, no un sprint.

Requiere pasión, constancia y una estrategia inteligente. Aquí tienes una guía completa con consejos divididos en etapas clave.

1. Los Cimientos: Antes de Empezar

Encuentra tu Nicho:

Pasión + Conocimiento: Elige un tema que realmente te apasione y del que sepas o estés dispuesto a aprender. La autenticidad se nota.

Específico, no genérico: En lugar de "videojuegos", piensa en "análisis de juegos indie retro". En lugar de "belleza", "maquillaje para pieles maduras". Un nicho definido te ayuda a destacar y a atraer a una audiencia fiel.

Investiga: Busca si hay audiencia para ese nicho y analiza a los creadores más exitosos en él.

Conoce a tu Audiencia:

Para quién creas contenido?. Define a tu espectador ideal (edad, intereses, problemas). Todo tu contenido debe estar pensado para aportarle valor a él/ella.

2. La Estrategia de Contenido:

El Rey es el Video

Calidad sobre Cantidad (pero la constancia manda):

Audio es **PRIORIDAD #1**: La gente perdona un video mediocre, pero no un audio malo. Invierte en un micrófono decente (no necesita ser carísimo).

Video Nítido: Usa la mejor cámara que tengas a mano (tu smartphone moderno puede ser suficiente). Enfoca bien y asegura una buena iluminación (la luz natural es tu mejor aliada gratis).

Edición Pulida: Aprende lo básico de un software de edición (DaVinci Resolve es profesional y gratuito, CapCut es muy intuitivo). Corta las pausas innecesarias, usa transiciones simples y añade música de fon-



do (con derechos de uso, como la biblioteca de audio de YouTube o Epidemic Sound).

Domina el Arte de la Miniatura y el Título:

Son tu cartel de publicidad. Si no llaman la atención, nadie hará clic.

Miniatura: Usa imágenes de alta calidad, colores vibrantes, texto claro y grande (legible incluso en móviles), y tu cara con una expresión emocional (sorpresa, alegría, intriga).

Título: Debe ser claro, intrigante y con palabras clave. Usa números, preguntas o promesas de valor. Ej: "5 Trucos para Editar Video que NADIE te cuenta" vs. "Mis trucos de edición".

La Descripción y las Etiquetas:

Descripción: Escribe una descripción detallada (mínimo 200 palabras). Incluye tu palabra clave principal en las primeras líneas, enlaces a tus redes sociales y un resumen de lo que verán en el video. **Etiquetas (Tags):** Usa una mezcla de etiquetas generales (ej: "cocina"), específicas (ej: "receta pasta barata") y de canal (ej: "Cocina-ConJuan").

3. El Factor Humano: Conecta con tu Comunidad

Sé Auténtico y Muestra tu Personalidad: La gente se suscribe a personas, no a canales. No intentes ser una copia de otro youtuber. Tu estilo único es tu mayor ventaja.

Habla a la cámara como si hablaras

con un amigo.

Fomenta la Interacción:

Pide Acciones: Al final del video, pide un "Me gusta", comentarios (haciendo una pregunta) y suscripciones. Pero sé creativo, no solo digas "suscríbete".

Responde a los Comentarios: Dedica tiempo a responder comentarios, especialmente al principio. Esto construye una comunidad leal y el algoritmo de YouTube lo premia.

Haz Encuestas en la Comunidad y "Stories": Usa todas las herramientas de YouTube para mantener el engagement con tu audiencia entre videos.

Constancia y Paciencia:

Crea un Calendario:

Establece un horario de publicación realista (ej: "un video cada jueves") y cúmplelo. La consistencia le dice al algoritmo que tu canal está activo.

Los Resultados Llegan Despacio:

No esperes volverte viral en un mes. Enfócate en mejorar un 1% con cada video. El crecimiento orgánico es el más sólido.

4. Técnica y Análisis: Aprende y Mejora

Convierte YouTube Studio en tu Mejor Amigo: Analiza tus Métricas: Presta atención a: Tasa de Clic (CTR): ¿Atraen tus miniaturas y títulos?

Tiempo de Visualización: ¿Mantienes a la gente viendo? Es una métrica clave.

Audiencia Retenida: El gráfico te muestra en qué momentos la gente abandona el video. Ajusta tu contenido en base a eso.

Aprende del Algoritmo (sin obsesionarte):

El algoritmo premia la satisfacción del espectador. Si la gente ve tus videos por mucho tiempo, se suscribe y comenta, el algoritmo los recomendará más.

5. Mentalidad y Hábitos del Creador Exitoso

Resiliencia:

Recibirás comentarios negativos. Aprende a diferenciar entre la crítica constructiva (útil) y el hate (ignóralo).

Habrán videos en los que te esforzaste mucho y tendrán pocas vistas.

No te desanimes, es parte del proceso.

Curiosidad y Aprendizaje

Continuo:

El mundo de YouTube cambia constantemente. Mantente al día con las tendencias, nuevos formatos (Shorts, podcasts en video) y herramientas.

Diversifica tus Ingresos:

No dependas solo de AdSense. Explora las membresías de canal, Mercado, las donaciones (Super Thanks), o patrocinios con marcas una vez que tengas una audiencia.

Resumen Ejecutivo:

Nicho Específico + Pasión.

* Audio de Calidad + Buena Iluminación.

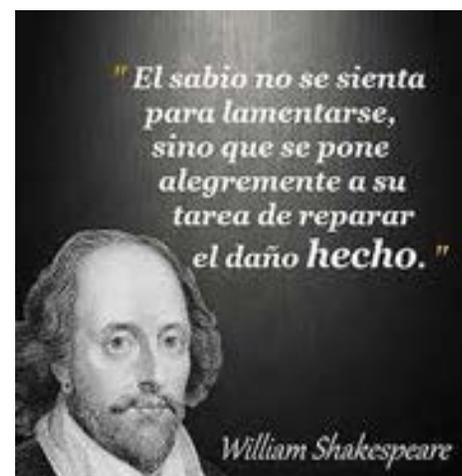
* Miniatura y Título IMPACTANTES.

* Sé Tú Mismo y Construye Comunidad.

* Constancia y Paciencia (es un maratón).

* Analiza tus Datos y Mejora Continuamente.

Empieza, comete errores, aprende y, sobre todo, diviértete en el proceso! El viaje de crear contenido es tan gratificante como llegar a la meta. **Mucho éxito!**



EL USO DE LA QUINOA

El uso de la quinoa ha evolucionado de ser un alimento básico de los Andes a convertirse en un súper alimento global. Aquí te explico su uso desde sus orígenes hasta la actualidad, con curiosidades y consejos.

Orígenes e Historia

Antigüedad Sagrada:

La quinoa (o quinua) se cultiva en la región de los Andes (Perú, Bolivia, Chile, Ecuador, Colombia) desde hace más de 5000 años. Para las civilizaciones inca y pre-incas, era un alimento sagrado, conocido como el "grano madre" o "cereal de los dioses".

Base de la Alimentación Andina:

Junto con la papa y el maíz, formaba la tríada alimenticia fundamental de los pueblos andinos.

Prohibición Española:

Cuando los conquistadores españoles llegaron, prohibieron su cultivo por su asociación con rituales indígenas y para imponer sus propios cereales (trigo, cebada). Su cultivo sobrevivió en pequeñas parcelas aisladas.

El "Redescubrimiento" y el Boom Global

El resurgimiento de la quinoa es una historia fascinante:

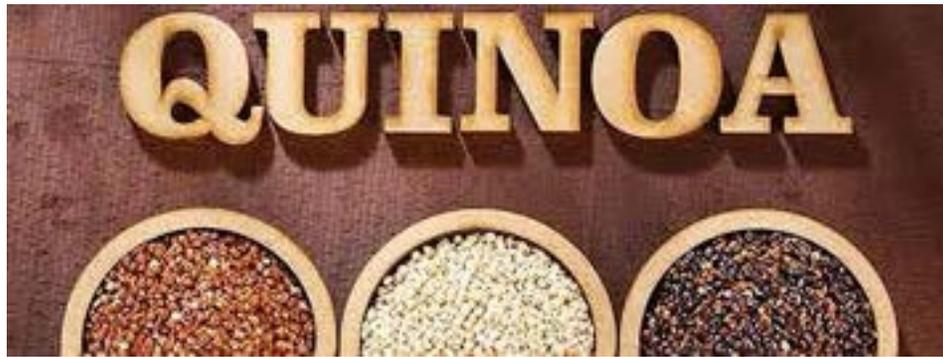
Revalorización Científica (décadas de 1970-80): Los científicos comenzaron a estudiar su perfil nutricional excepcional, reconociéndola como un "pseudo-cereal" (es técnicamente una semilla, pero se consume como un grano).

Declaración de la NASA (1990s):

La NASA la seleccionó como un cultivo ideal para misiones espaciales largas debido a su alto valor nutritivo, su facilidad de cultivo y su capacidad para alimentar a astronautas de manera eficiente. Esto le dio una proyección internacional masiva.

Año Internacional (2013): La FAO declaró 2013 como el "Año Internacional de la Quinoa", catapultando su popularidad a nivel mundial y consolidando su estatus de súper alimento.

Usos en la Cocina: Tradición y Modernidad



La quinoa es increíblemente versátil. Su sabor suave y textura esponjosa la hacen perfecta para una gran variedad de platos.

Uso Básico (Como Sustituto de Granos):

Se cocina de manera similar al arroz y se usa como guarnición, en ensaladas, sopas o como base de bowls.

Platos Tradicionales Andinos:

Pesque o Pesqué de Quinoa:

Una especie de gachas o papilla espesa y reconfortante, típica del altiplano.

Sopa de Quinoa: Una sopa nutritiva y caldosa.

Guisos y Mote de Quinoa: Se añaden a e

Usos Modernos y Globales:

Ensaladas Frías: Es la reina de las ensaladas de quinoa, combinada con vegetales frescos, frutos secos y un aderezo.

Burgers y Albóndigas Vegetarianas:

Se mezcla con legumbres y especias para crear hamburguesas veganas.

Desayunos:

Se puede cocinar con leche o bebida vegetal y frutas, como si fuera avena.

Pudines y Postres:

Por su textura, se puede usar en postres saludables.

Harina de Quinoa:

Se muele para hacer harina sin gluten, ideal para panes, galletas y tortitas.

Por Qué es Tan Popular? Beneficios Clave

Proteína Compleja:

Es uno de los pocos alimentos vegetales que contiene los nueve aminoácidos esenciales, lo que la convierte en una fuente de proteína excelente para vegetarianos y veganos.

Alto Contenido de Fibra: Favorece la digestión, ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre y da sensación de saciedad.

Rica en Minerales:

Es una fuente excelente de magnesio, hierro, zinc y potasio

Es un alimento seguro y muy nutritivo para personas con celiaquía o sensibilidad al gluten.

Bajo Índice Glucémico:

Libera energía de forma lenta, siendo ideal para diabéticos y para mantener la energía estable.

Curiosidades y Consejos Prácticos

Lavarla SIEMPRE!. La quinoa está recubierta de forma natural por unas sustancias llamadas saponinas, que son amargas y pueden causar irritación estomacal. Enjuágala bien bajo agua fría frotando las semillas con tus manos hasta que el agua salga clara.

Proporción de Cocción:

La proporción estándar es 1 taza de quinoa por 2 tazas de agua o caldo. Se lleva a ebullición, se tapa y se cocina a fuego lento durante 15 minutos. Se deja reposar 5 minutos más y luego se esponja con un tenedor.

Impacto Económico y Controversia:

Su boom global generó un gran ingreso para los agricultores andinos, pero también incrementó su precio localmente, haciendo que en algunos lugares fuera menos accesible para la población que la cultivaba. Hoy se busca un equilibrio entre la exportación y el consumo local.

No es un Cereal: Botánicamente, es un pseudo-cereal, de la misma familia que las espinacas y la remolacha (Amaranthaceae).

En resumen, el uso de la quinoa ha pasado de ser un secreto sagrado de los Andes a un alimento reverenciado en las cocinas de todo el mundo, gracias a su perfil nutricional incomparable y su asombrosa versatilidad culinaria.

CTR Auto Body LLC

SPECIALIST IN PAINTING, COLLISION AND INSURANCE CLAIMS

FIBER GLASS, AUTO GLASS FOR TRUCK AND CARS

Ph: (201) 590-8959 / (201) 927-2146

Fax: 201-590-8960

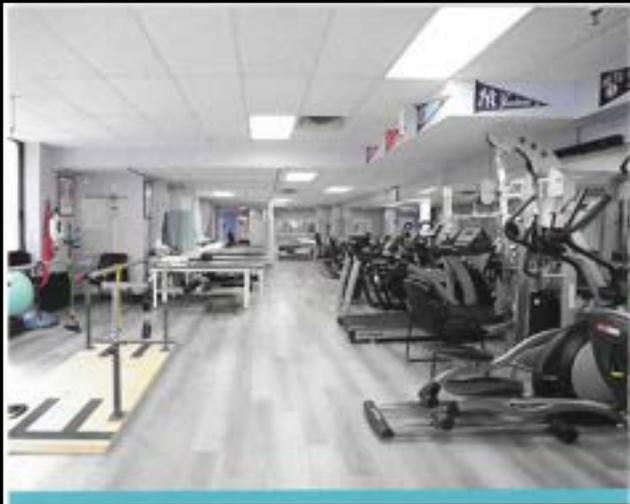
ctrsolution4u@yahoo.com

418 Golden Lane, Union City NJ, 07087

CHOOSE THE RIGHT

SPECIALIST IN PAINTING, COLLISION, INSURANCE CLAIMS, TOWING SERVICES
AND COMPUTER ESTIMATES

WE WORK WITH ALL INSURANCE COMPANIES!!!



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

OFFICE HOURS

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

**FREE PARKING
LOT AVAILABLE**

4801 Broadway,
Union City, NJ 07087

(201) 751-5000

(201) 751-5010

info@totalcare-pt.com

totalcare-pt.com



TOTAL CARE
PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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



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



**TOTAL CARE PHYSICAL
THERAPY & SPORTS
MEDICINE**

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



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

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

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

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

**MOST INSURANCE
PLANS ACCEPTED**

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

HABLAMOS ESPAÑOL

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





Adentrémonos en el fascinante y a veces polémico mundo de los sabores artificiales. Son una de las invenciones más ingeniosas de la ciencia moderna, que han cambiado por completo nuestra relación con la comida.

Orígenes: Un Accidente con Sabor a Vainilla

La historia de los sabores artificiales modernos nace, como muchos grandes descubrimientos, de la casualidad y la necesidad.

El Primer Sabor Artificial:

La Vainillina (1858)

En 1858, el químico francés Auguste Laurent logró aislar y cristalizar el compuesto principal de la vainilla natural: la vainillina. Sin embargo, el proceso era muy costoso. El punto de inflexión llegó en 1874, cuando los químicos alemanes Ferdinand Tiemann y Wilhelm Haarmann descubrieron una forma de sintetizar la vainillina a partir de la guaiacol, un compuesto derivado del alquitrán de hulla. Este fue el primer sabor artificial creado en un laboratorio y marcó el inicio de una nueva industria. La vainillina sintética era mucho más barata que la vainilla natural, lo que permitió su uso masivo en alimentos, perfumes y medicinas.

Un Antecedente Trágico:

Los Dulces de Jengibre de Bradford (1858)

Un caso curioso y trágico que impulsó la regulación y el estudio de los aditivos ocurrió en Inglaterra en 1858. Para abaratar costos, un fabricante de dulces de jengibre usó

arsénico como relleno barato en lugar de yeso. Más de 200 personas se intoxicaron y 20 murieron. Este escándalo llevó a la creación de una de las primeras leyes de seguridad alimentaria, la "Pharmacy Act" de 1868, que sentó las bases para regular lo que se podía añadir a los alimentos.

Cómo se Crean los Sabores Artificiales?

La "Firma Química" del Sabor

El objetivo de un saborista (o "nariz") no es replicar todos los cientos de compuestos de un alimento natural, sino identificar y recrear las moléculas clave que nuestro cerebro identifica con un sabor específico. Este proceso se llama Análisis Cromatográfico.

Análisis: Se introduce una muestra natural (por ejemplo, una fresa fresca) en un cromatógrafo de gases.

Esta máquina separa e identifica cada uno de los compuestos volátiles que contribuyen a su aroma y sabor.

Identificación:

Se identifican las moléculas responsables del "sabor a fresa". A menudo, una molécula dominante (como el acetato de amilo para el plátano o el cinamaldehído para la canela) es la protagonista.

Síntesis y Mezcla:

En el laboratorio, se sintetizan químicamente esas moléculas clave (que pueden ser idénticas a las naturales o análogos creados por el hombre) y se mezclan en proporciones precisas para crear un perfil de sabor convincente.

Dato crucial:

La ley en muchos países distingue entre:

Sabor Natural:

Derivado de fuentes vegetales, animales o microbianas.

Sabor Artificial:

Creado sintéticamente y que no se encuentra de forma natural en el producto que imita.

Sabor "Idéntico al Natural":

Moléculas creadas sintéticamente que son químicamente idénticas a las que se encuentran en la naturaleza (ej: la vainillina sintética es idéntica a la molécula de la vainilla). Este es el caso de la mayoría de los sabores que consumimos.

Curiosidades que Despertarán tu Paladar



La Esencia de la Fresa no Existe (en la fresa):

El sabor artificial a fresa que todos conocemos se basa en el acetato de amilo. Lo curioso es que esta molécula se encuentra de forma natural... ¡en los plátanos maduros! Nuestra asociación mental entre este compuesto y el sabor a fresa es puramente cultural, creada por su uso masivo en caramelos y postres.

El Sabor a Uva (Concord) vs. Uva Europea:

El sabor artificial a uva (púrpura) que es popular en América imita a la variedad Concord. En Europa, el sabor a uva suele imitar a la uva moscatel o a la variedad Vitis Vinifera. Esto explica por qué una Fanta Uva sabe diferente en Estados Unidos que en Italia.

El Helado de Grosella Negra (y el Miedo a lo Nuevo):

En los años 70, la empresa Haagen-Dazs quiso lanzar un helado de grosella negra en EE.UU. Los

consumidores lo rechazaron porque el sabor, creado con moléculas auténticas, les recordaba demasiado a los medicamentos para la tos, que a menudo usaban sabores artificiales "genéricos" a baya. El sabor artificial se había convertido en la "verdad" para el paladar de la gente.

El "Beefketo" y los Sabores del Futuro:

Los sabores artificiales no solo imitan frutas. Científicos están trabajando en sabores para la carne de laboratorio (cultivada) y para los alimentos basados en insectos, para hacerlos más apetecibles para el público general. También se crean sabores para piensos animales y alimentos para mascotas.

La Batalla del Regaliz:

El distintivo sabor del regaliz negro o los "Palos de Regaliz" no viene de la planta del regaliz (Glycyrrhiza glabra), sino del anís y, sobre todo, del aceite de anís estrella, que contiene anetol. En algunos países, como Finlandia y los Países Bajos, se usa un compuesto llamado salmiakki (cloruro de amonio) que le da un sabor salado, amargo y picante muy intenso.

Son Seguros?

Los sabores artificiales están entre los aditivos alimentarios más estudiados y regulados del mundo. Antes de ser aprobados, pasan por rigurosas pruebas de toxicidad. Organismos como la FDA (EE.UU.) y la EFSA (Unión Europea) los evalúan y les asignan un estatus de "Generalmente Reconocido como Seguro" (GRAS) o un número E (Ej: E-150d, caramelo de sulfito amónico).

En conclusión, los sabores artificiales son un triunfo de la química analítica y un fenómeno cultural. Han democratizado sabores que de otro modo serían prohibitivamente caros, han permitido la creación de productos innovadores y, sin duda, continuarán evolucionando para dar sabor a nuestra comida del futuro.

OXFORD CLINICAL LABORATORY
 Laboratory services • Blood • Urine • Covid
 We are full service medical laboratory collection station serving all of your laboratory needs.
 All insurances welcome

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

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

VISITA NUESTRA PAGINA EN FACEBOOK "DIMENSION DIGITAL"

HACEMOS 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



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**

SITUACION ACTUAL DE LOS DERECHOS HUMANOS EN NICARAGUA

Panorama de los Derechos Humanos en Nicaragua

La situación es descrita de manera uniforme por organizaciones internacionales como crítica, represiva y de sistemática violación de derechos humanos por parte del gobierno del Presidente Daniel Ortega y la Vicepresidenta Rosario Murillo.

Aquí están los principales puntos de preocupación:

1. Represión Política y Cierre de Espacios Cívicos:

Prisioneros Políticos:

Persistía un número significativo de personas detenidas por motivos políticos, incluyendo líderes opositores, activistas, defensores de derechos humanos, periodistas y empresarios. Muchos fueron encarcelados tras las elecciones de 2021, consideradas ilegítimas por la comunidad internacional.

Leyes Represivas: El gobierno implementó una serie de leyes para criminalizar la disidencia, como la Ley de Regulación de Agentes Extranjeros y la Ley de Defensa de los Derechos del Pueblo a la Independencia, la Soberanía y la Auto-determinación para la Paz. Estas se utilizan para acusar a opositores de "traición a la patria" o "lavado de dinero".

Cancelación de ONG: Más de 3,500

organizaciones de la sociedad civil, incluyendo universidades, grupos médicos y humanitarios, han sido ilegalizadas y sus bienes confiscados por el Estado.

2. Libertad de Expresión y Prensa:

Periodismo Bajo Ataque: El ejercicio del periodismo independiente es extremadamente peligroso. Medios de comunicación han sido cerrados, sus equipos confiscados y periodistas han sido encarcelados, forzados al exilio o sufren hostigamiento constante.

Censura y Autocensura: El control gubernamental sobre los medios de comunicación es casi total, generando un ambiente de censura y promoviendo la autocensura por miedo a represalias.

3. Derechos Civiles y Políticos:

Protestas Prohibidas: El derecho a la protesta pacífica está virtualmente suprimido. Cualquier intento de manifestación es reprimido con fuerza por la policía y grupos afines al gobierno.

Judicialización de la Disidencia:

El sistema judicial y el Ministerio Público son utilizados como herramientas para perseguir y encarcelar a opositores, en procesos que carecen de las debidas garantías y son considerados "farsas judiciales" por

organizaciones como la CIDH.

4. Situación de los Pueblos Indígenas y Afrodescendientes:

Invasión de Territorios: Comunidades indígenas de la Costa Caribe siguen enfrentando una grave crisis debido a la invasión de sus territorios por colonos. Se reportan asesinatos, secuestros, desplazamientos forzados y destrucción de sus medios de vida, con una respuesta estatal insuficiente o nula.

5. Situación de los Exiliados:

Desnacionalizaciones: En un hecho sin precedentes, el gobierno despojó de su nacionalidad a más de 300 ciudadanos críticos, en su mayoría prisioneros políticos que fueron liberados y exiliados directamente a Estados Unidos. Esto creó una crisis de apatridia y separó forzosamente a familias.

6. Respuesta de la Comunidad Internacional:

La Organización de los Estados Americanos (OEA), la ONU y varios países han condenado enérgicamente la situación.

Se han impuesto sanciones (como las Ley Magnitsky de EE.UU.) contra funcionarios y entidades del gobierno nicaragüense.

Cómo Obtener Información Actualizada para 2025

Para conocer la situación real

en 2025, recomendamos consultar directamente los informes de estas organizaciones, que son las fuentes más confiables:

* Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (ACNUDH): Publica informes periódicos sobre la situación.

* Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) y su Relatoría para Nicaragua: Emiten informes y resoluciones detalladas.

* Amnistía Internacional y Human Rights Watch: Sus sitios web tienen secciones específicas sobre Nicaragua con informes anuales.

* Oficina de Democracia, Derechos Humanos y Trabajo del Departamento de Estado de EE.UU.: Publica un informe anual país por país.

En resumen, hasta la fecha, Nicaragua se caracterizaba por una crisis humanitaria y de derechos humanos profunda, con un Estado que actúa como principal violador de las garantías fundamentales. La evolución de esta situación en 5 dependerá de la presión internacional y de los cambios internos, si los hay.



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



ORDER ONLINE

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

MI BELLA ISLITA RESTAURANT



520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087
201-866-8778 • 201-472-8391
CELEBRATE YOUR HOLIDAYS WITH US



PASTEL EN HOJA



PERNIL



CHICKEN

201-866-8778
201-472-8391

Free Delivery

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

CATERING FOR ALL OCCASION

Arroz con Gandules / Rice w/ Pigeon Peas	SERV. PER. 10.00	SERV. MED. 12.00	SERV. GR. 15.00
Arroz Blanco / White Rice			
Arroz Amarillo / Yellow Rice			
Moro / Rice w/ Beans			
Pernil / Roast Pork			
Rabo / Oxtail Stew			
Bacalao / Codfish			
Chivo / Goat			
Bistec Salteado / Pepper Steak			
Carne Guisada / Beef Stew			
Pollo Guisado / Chicken Stew			
Pollo al Horno / Baked Chicken			
Ensalada Verde / Green Salad			
Ensalada de Papa / Potato Salad			
Ensalada de Codo con Tuna o Jamon			
Codito w/ Tuna or Ham Salad			
Pasta (Solo) / Pasta (Plain)			
Yuca o Guineo / Cassava or Green Banana			
Platano Maduro / Sweet Plantains			
Mangu / Smashed Green Plantain			
Pasta con Pollo / Spaghetti w/ Chicken			
Chicharrón de Pollo con Hueso / Chicken Chunks			
Chicharrón de Pollo sin Hueso			
Boneless Chicken Chunks			
Costillas de Cerdo / Pork Spare Ribs			
Pasilla Marinera / Seafood Platter			



 **(201) 553 - 1636**



JOYERIA FRANKLIN

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

**H
O
R
A
R
I
O**

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





El 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!

THE MICTLAN



ORDER FREE PICK UP & DELIVERY THROUGH OUR WEBSITE

WWW.THEMICTLAN.COM

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

CATERING AVAILABLE

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



AL COCINAR

La regla de oro de la proteína: Saca la carne del refrigerador al menos 20-30 minutos antes de cocinarla. Llegar a temperatura ambiente garantiza una cocción más pareja y jugosa.

"Mise en place" (ten todo listo): Antes de encender el fuego, pica todos los ingredientes y tenlos a mano. Es el secreto de los chefs para no quemar nada y cocinar sin estrés.

No laves el pollo (ni ninguna carne): Lavarlo esparce bacterias por tu fregadero. La cocción correcta mata todos los patógenos.

Para un arroz perfecto: La proporción fácil es 1 taza de arroz por 1½ tazas de agua. So fríe el arroz un minuto en aceite, añade agua hirviendo, tapa y cocina a fuego mínimo 15 min. ¡No destapes!

El toque secreto para las salsas: Si tu salsa de tomate queda ácida, añade una pizca de bicarbonato de sodio (neutraliza la acidez) o una zanahoria rallada mientras se cocina (el azúcar natural equilibra).

Técnicas y Utensilios

Corta hierbas con tijeras: Para picar albahaca, perejil o cebollín, usa tijeras. Es más rápido y evitas que se oxiden y ennegrezcan como con un cuchillo.

Pela el jengibre con una cuchara: La piel del jengibre es fina y se desprende fácilmente al rasparla con el borde de una cuchara. ¡Zero desperdicio!

Afilá tus cuchillos (sin afilador): Pasá el filo del cuchillo por la parte de atrás (base) de un plato de cerámica. Es un truco de emergencia para mejorar el filo al instante.

Fair renewal Cleaning Service

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



Estimate Free

Jesus Riveros 201 737-1703 | paint houses

SE HABLA ESPAÑOL



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

SE PINTAN CASAS / LAVADO A PRESION / ESTIMADOS GRATIS



La historia de la Cruz Roja es fascinante y nace de la mente de un solo hombre, horrorizado por los horrores de la guerra. Aquí te cuento su origen, evolución y algunas curiosidades.

El Origen: Una Idea Nace en un Campo de Batalla

El Protagonista: Henry Dunant (1828-1910), un hombre de negocios y filántropo suizo.

El Hecho Desencadenante: En 1859, Dunant viajaba a Italia por negocios y se encontró de lleno con las secuelas de la Batalla de Solferino, una de las más sangrientas del siglo XIX, donde lucharon franceses y austríacos.

La Experiencia Traumática: Dunant llegó al pueblo de Castiglione y quedó horrorizado. Miles de soldados heridos (casi 40,000) yacían abandonados en el campo de batalla, sin atención médica, sufriendo y muriendo. La asistencia sanitaria militar era

casi inexistente.

La Acción: Impulsado por la compasión, Dunant organizó a la población local (especialmente a las mujeres) para auxiliar a los heridos, sin distinción de nacionalidad, bajo el lema "Tutti fratelli" (Todos hermanos).

La Semilla de una Idea Global

Esta experiencia marcó a Dunant para siempre. En 1862, escribió un libro titulado "Recuerdo de Solferino", donde describía los horrores que presenció y, lo más importante, planteaba dos ideas revolucionarias:

La creación de sociedades de socorro voluntarias en tiempo de paz, entrenadas para auxiliar a los heridos en tiempo de guerra.

La adopción de un tratado internacional que garantizara la protección y neutralidad del personal sanitario, los hospitales y los heridos en el campo de batalla.

La Fundación Oficial y los Primeros Pasos

Las ideas de Dunant calaron hondo. En 1863, un grupo formado por Dunant y otros cuatro suizos (Gustave Moynier, el General Guillaume-Henri Dufour, y los doctores Louis Appia y Théodore Maunoir) fundaron el "Co-

mité Internacional de Socorro para los Heridos Militares", que más tarde se convertiría en el Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR).

Los Hitos Fundacionales:

1863: Conferencia de Ginebra. Representantes de 16 países se reúnen y aprueban la idea de crear sociedades nacionales de socorro.

1864: Primera Convención de Ginebra. Doce estados firman el "Convenio de Ginebra para el mejoramiento de la suerte de los heridos en los ejércitos en campaña". Este fue el primer tratado de Derecho Internacional Humanitario.

Se establece la protección y neutralidad del personal y equipos sanitarios.

Se adopta el emblema de la cruz roja sobre fondo blanco (el inverso de la bandera suiza, como homenaje al país anfitrión).

Curiosidades Claves

Cruz Roja o Media Luna Roja?

El emblema original fue la cruz roja. Sin embargo, durante la guerra entre Rusia y el Imperio Otomano (1876-1878), los otomanos adoptaron la Media Luna Roja por considerar que la cruz tenía connotaciones religiosas cristianas. Hoy es un emblema oficial-

mente reconocido.

Un Fundador Premio Nobel... y en Quiebra. Henry Dunant recibió el primer Pre-mio Nobel de la Paz en 1901. Irónicamente, años antes, sus negocios habían quebrado y vivió en la pobreza y el anonimato, hasta que fue "redescubierto" por un periodista.

Los 7 Principios Fundamentales:

La Cruz Roja se rige por principios proclamados en 1965: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Voluntariado, Unidad y Universalidad.

No es una Sede, es un Movimiento: Cuando decimos "Cruz Roja Internacional", nos referimos a un Movimiento compuesto por:

Comité Internacional de la Cruz Roja (CICR): Neutral e independiente, protege y asiste a las víctimas de conflictos armados.

Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (FICR): Coordina la ayuda en desastres naturales y emergencias no bélicas.

La Cruz Roja nació de la visión de un hombre que convirtió el horror de una batalla en un movimiento global de compasión y acción, sentando las bases del Derecho Internacional Humanitario moderno.

UNION CITY CRIME STATS

Estadísticas de delincuencia de Union City

CRIME IN UNION CITY IS DOWN!

¡El crimen en Union City ha disminuido!

CRIME CONTINUES TO FALL IN UNION CITY!
¡El crimen continúa disminuyendo en Union City!

Based on data from the same time period in 2024, crime has fallen 8.2% so far this year. This is thanks to the men and women of the Union City Police Department, who put your safety above their own. This is also a result of your diligence, and reporting crimes as they happen. You are the eyes and ears of our community. Let's keep it up!

Según datos del mismo período de 2024, la delincuencia ha disminuido un 8.2% en lo que va de año. Esto se debe a los hombres y mujeres del Departamento de Policía de Union City, quienes priorizan su seguridad por encima de la suya. Esto también es resultado de su diligencia y de denunciar los delitos en cuanto ocurren. Ustedes son los ojos y los oídos de nuestra comunidad. ¡Sigamos así!



DOS COCTELES PARA ALIVIA EL STRESS...

EL CLÁSICO RELAJANTE: LAVENDER LEMON MARTINI

La lavanda es conocida por sus propiedades calmantes, que se combinan a la perfección con el cítrico y amargo del limón y el licor de hierbas para crear un cóctel elegante y sedante.

Ingredientes:

- * 2 oz (60 ml) de Ginebra de buena calidad (una con notas botánicas funciona bien)
- * 1/2 oz (15 ml) de Licor de Lavanda (puedes comprarlo o hacerlo en casa infundiendo ginebra con lavanda seca comestible)
- * 1 oz (30 ml) de jugo de limón amarillo fresco
- * 1/2 oz (15 ml) de Jarabe de Azúcar
- * 1 clara de huevo (opcional, para una textura espumosa y suave)
- * Hielo

Para decorar: Una ramita de lavanda fresca o una twist de limón.

Instrucciones: En una coctelera, combina la ginebra, el licor de lavanda, el jugo de limón, el jarabe de azúcar y la clara de huevo (si la usas).

Agita en seco (sin hielo) durante 15 segundos para emulsionar la clara de huevo. Añade hielo a la coctelera y agita vigorosamente durante otros 15-20 segundos hasta que esté bien frío. Cuela en una copa de martini enfriada. Decora con una ramita de lavanda o una twist de limón.

Por qué relaja: La aromaterapia con lavanda es un remedio popular para reducir la ansiedad y promover la calma.

2. EL TÉ CALMANTE: HOT TODDY DE MANZANA Y CANELA

Un cóctel caliente es el abrazo líquido perfecto. Esta versión con sidra de manzana y especias no solo calma los nervios, sino que también reconforta el cuerpo y el alma.

Ingredientes:

- * 1 1/2 oz (45 ml) de Whisky Bourbon o Brandy (el Brandy es una opción especialmente suave)
- * 4 oz (120 ml) de Sidra de Manzana sin filtrar (o un buen jugo de manzana)
- * 1 cucharadita de miel (o al gusto)
- * 1 rodaja fina de limón
- * 1 palito de canela (y uno extra para decorar)
- * 1 clavo de olor (opcional)
- * Agua caliente (si es necesario para alargar la bebida)

Instrucciones: En una taza resistente al calor, calienta la sidra de manzana con el palito de canela y el clavo de olor (si usas) hasta que esté caliente, pero sin hervir. Vierte el whisky o brandy en la taza. Añade la miel y remueve hasta que se disuelva.

Exprime la rodaja de limón sobre la bebida y déjala caer dentro.

Decora con el palito de canela extra y deja que los aromas te envuelvan.

Por qué relaja: La combinación de una bebida caliente, la miel y las especias es profundamente reconfortante. El ritual de prepararlo y tomarlo despacio es en sí mismo una terapia.



CUANTO ALCOHOL DEBO TOMAR PARA EVITAR EMBRIAGARME. PREPARACIÓN ANTES DE INGERIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS.

Es una pregunta muy importante y responsable. Entender cómo prevenir o retrasar la embriaguez es clave para disfrutar de manera segura. Aquí te ofrezco una guía completa sobre la preparación y el consumo responsable.

Preparación Antes de Ingerir Bebidas Alcohólicas

La preparación es la parte más efectiva para manejar los efectos del alcohol.

1. La Comida: Tu Mejor Aliada

Qué comer? Consume una comida sólida y equilibrada que incluya grasas saludables, proteínas y carbohidratos complejos.

Por qué? La grasa y la proteína tardan más en digerirse, lo que crea una barrera física en el estómago e intestinos, ralentizando la absorción del alcohol al torrente sanguíneo. Los carbohidratos complejos te ayudan a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre.

Ejemplos: Un plato de pasta con carne y aguacate, un sándwich de pavo en pan integral, o un plato de legumbres con arroz. Evita los alimentos muy salados, ya que te darán sed y te tentarán a beber más rápido.

2. Hidratación: Fundamental

Antes de salir: Bebe al menos uno o dos vasos grandes de agua.

Por qué? El alcohol es un diurético (te hace perder líquidos). Comenzar bien hidratado ayuda a tu cuerpo a manejar esta deshidratación y a procesar el alcohol de manera más eficiente.

3. Planificación y Conciencia

Establece un Límite: Decide antes de salir cuántas bebidas tomarás máximo y apégate a ese plan.

Arreglos de Transporte: Planifica cómo volverás a casa. Ya sea un conductor designado (que no beba), taxi, Uber o transporte público. Esto te quita la presión de "tener que conducir" y te permite tomar decisiones más libres.

Cuánto Alcohol Tomar para Evitar Embriagarse?

No existe una cantidad mágica universal, ya que depende de muchos factores individuales. La clave no es una cantidad fija, sino una tasa de consumo lenta y controlada.

Factores que Influyen:

Peso y Sexo: Una persona con más masa corporal diluye el alcohol más fácilmente. Generalmente, las mujeres procesan el alcohol de manera diferente a los hombres debido a una menor cantidad de la enzima deshidrogenasa alcohólica.

Metabolismo: Varía de una persona a otra.

Tolerancia: Quien bebe con frecuencia puede tener una tolerancia más alta, pero esto no significa que esté menos intoxicado o que su hígado sufra menos.

1. La Regla de Oro: Máximo 1 Bebida Estándar por Hora

Qué es una bebida estándar: Cerveza (5% alcohol): 1 lata o botella de 355 ml (12 oz). Vino (12% alcohol): 1 copa de 150 ml (5 oz).

Licor Fuerte (40% alcohol): 1 trago o shot de 45 ml (1.5 oz).

Por qué funciona? El hígado de un adulto promedio procesa aproximadamente una bebida estándar por hora. Si bebes a este ritmo, es muy poco probable que te embriagues, ya que le das tiempo a tu cuerpo a metabolizar el alcohol. **2. Estrategias Durante el Consumo:** Alterna con Agua: Por cada bebida alcohólica, toma un vaso grande de agua. Esto te ayuda a mantenerte hidratado, llena tu estómago y reduce la velocidad a la que bebes alcohol.

CUAL ES LA MAYOR ALTURA QUE PUEDE ALCANZAR UN AVE

La respuesta tiene dos grandes categorías, dependiendo de si hablamos de vuelo o en tierra.

1. La Mayor Altura de Vuelo Registrada: El Récord Absoluto

El título se lo lleva el Buitre de Ruppell (*Gyps rueppellii*).

Altura Registrada: 11,300 metros (37,000 pies).

Cómo se sabe: Un buitre de Ruppell chocó con un avión comercial a esa altura sobre Costa de Marfil en 1973. Este es el avistamiento y registro confirmado más alto de cualquier ave en vuelo.

Por qué Puede Volar tan Alto?

Hemoglobina especial: Su sangre tiene un tipo de hemoglobina que absorbe oxígeno de manera extremadamente eficiente en atmósferas enrarecidas.

Alas largas y anchas: Ideales para planear durante horas aprovechando las corrientes ascendentes de aire, con un mínimo



gasto de energía.

Otros contendientes notables en vuelo:

Ganso Cenizo (*Anser anser*):

Se han registrado migrando sobre el Himalaya a altitudes de 8,800 metros (29,000 pies), volando por encima del Monte Everest.

Cóndor Andino (*Vultur gryphus*):

Planea regularmente a alturas de 5,000 a 6,000 metros (16,400 a 19,700 pies) en los Andes.

2. La Mayor Altura en Tierra:

El Ave Más Alta del Mundo

Si hablamos de la altura del ani

mal cuando está en el suelo, el récord absoluto y sin discusión es para el Avestruz (*Struthio camelus*).

Altura Promedio: Los machos pueden alcanzar entre 2.1 y 2.7 metros (7 a 9 pies) de altura.

Récord Confirmado: Existen registros de avestruces macho excepcionales que han llegado a medir hasta 2.8 metros (9.2 pies).

Cómo es Posible que las Aves Vuelen a tales Altitudes?

Volar a más de 8,000 metros es un desafío fisiológico enorme debido a:

Falta de Oxígeno: La concentración de oxígeno es un 70%

menor que a nivel del mar.
Bajas Temperaturas: Puede llegar a -50°C o menos.
Vientos Fuertes y Baja Presión.

Adaptaciones clave:



Pulmones más eficientes: Los pulmones de las aves son un sistema de flujo unidireccional, mucho más eficientes que los nuestros para extraer oxígeno.

Hemoglobina de alta afinidad:

Como la del Buitre de Ruppell, que capta oxígeno con mucha facilidad.

Capilares sanguíneos densos:

Tienen una red más extensa de capilares en los músculos para transportar oxígeno de manera eficiente.

En conclusión, si hablamos de vuelo, el Buitre de Ruppell es el campeón indiscutible de altura. Pero si nos referimos al ave más alta del mundo, el Avestruz se lleva el trofeo con facilidad.

BUSCA NUESTRO CANAL EN YOUTUBE

ANDRES KANTON OPINA

Mister Elote

TACOS ALPASTOR- PORK CARNE ASADA BEEF

CEMITAS Y QUESADILLAS

201-453-3681

4209 Hudson Ave. Union City NJ 07087

Jfirenovations LLC.

DISEÑADOR DE INTERIORES Y EXTERIORES

Electricidad, Plomería, Instalaciones de Accesorios Electricos en General

Telefono: 787-530-3285

Coffee & Deli Time



(201) 758-7775

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

3615 Palisade Ave. Union City

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

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



CUAL ES REALMENTE LA REINA DE LAS FRUTAS

No existe una "Reina de las Frutas" oficialmente coronada por la ciencia, pero hay varias poderosas contendientes que, según el criterio, podrían llevarse el título. Te presento las más fuertes candidatas y por qué.



La Contendiente Más Común: La Mangostán

A menudo, en el mercado global y en la cultura popular, el título se lo lleva la Mangostán (*Garcinia mangostana*).

Motivo: Incluso es conocida por el apodo de "la reina de las frutas", especialmente en el sudeste asiático.

Razones de su Corona:

Sabor Exquisito: Su pulpa es increíblemente dulce, aromática y con una textura suave y fundente. Tiene una complejidad de sabores difícil de igualar.

Apariencia Regia: Por fuera es una fruta púrpura oscura con un cáliz en la base que se asemeja a una corona. Por dentro, su pulpa blanca y segmentada es visualmente hermosa.

Estatus: Es considerada una fruta exótica y de lujo en muchas partes del mundo.

Otras Pretendientes al Trono (según diferentes criterios):

1. Por su "Corona" Natural: La Piña
 Motivo: Es la única que literalmente lleva una corona de hojas verdes en la parte superior.

Razones: Es jugosa, versátil (se usa en platos dulces y salados) y tiene una presencia imponente.

2. Por su Sabor y Versatilidad: La Fresa.

Motivo: Es una de las frutas más populares y amadas a nivel mundial.

Razones: Su forma de corazón, su vibrante color rojo y su dulce y ácido sabor la hacen irresistible. Se usa en una infinidad de postres, mermeladas y bebidas.

3. Por su Elegancia y Sabor: La Frambuesa

Motivo: Es una fruta delicada, de sabor complejo (dulce con un toque ácido) y una estructura que parece joyas ensambladas.

Razones: Su elegancia natural y su intenso sabor la hacen merecedora de un título de nobleza en el mundo de las frutas.

4. Por su Exclusividad y Precio: La Fruta del Dragón o la Pitahaya

Motivo: Su aspecto escamoso y vibrante color la hacen lucir como una joya exótica.

Razones: No es la más sabrosa para todos los paladares (es bastante suave), pero su apariencia es innegablemente regia y única.

Y el Rey?... Por supuesto!

Si hay una reina, tiene que haber un rey. Y en este caso, el consenso es mucho mayor. El título de "Rey de las Frutas" se lo lleva, casi universalmente, el Durian.

Motivo: Es la fruta más controvertida y poderosa en términos de sabor, olor y presencia.

Razones de su Corona:

Sabor Inigualable: Para sus amantes, su sabor es una combinación compleja y celestial de sabores cremosos, a caramelo y almendra.

Aroma Abrumador: Para sus detractores, huele a aguas residuales o cebolla podrida. Es tan potente que está prohibido en hoteles y transporte público en muchos países de Asia.

Apariencia Imponente: Es grande, pesado y está cubierto por una cáscara dura y llena de espinas, como la armadura de un monarca.

REPORT ABUSE OR NEGLECT

OUTSIDE OF YOUR HOME

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

Tell a trusted adult.

AT HOME

Are you being hurt by an adult at home?

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

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

AT HOME

Are you NOT getting taken care of at home?

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



ADVERTENCIA FINAL

RECOGE LOS DESPERDICIOS DE TU PERRO

COURT ID 0910	PROPS SC	COMPLAINT NUMBER	Union City Municipal Court 3715 Palisade Avenue Union City, NJ 07087
The State of New Jersey			
vs.			
Defendant's Name: First Initial Last			
Address City			
State	Zip Code	Telephone	Check if cell phone <input type="checkbox"/>
Sex	Age	Weight	Height
Eye	Color	Restrictions	
Email Address		Ethnicity	Race
State Exp. Date			
STATE OF NEW JERSEY COUNTY OF HUDSON			
Complaining Witness: Name			
Address City			
Residing at			
by certification or on oath, says that to the best of their knowledge or information and belief, the named defendant on or about the Month Day Year Time			
in UNION CITY County of HUDSON N.J.			
did commit the following offense:			
(DESCRIPTION OF OFFENSE)			
in violation of (see charge only) (Statute, Regulation or Ordinance Number)			
LOCATION OF OFFENSE Describe location			
OATH: Subscribed and sworn to before me this day of yr.		CERTIFICATION: certify that the foregoing statements made by me are true. I am aware that if any of the foregoing statements made by me are wilfully false, I am subject to punishment.	
Signature of Complaining Witness		OR (Date)	
Signature of Person Administering Oath		Signature of Complaining Witness	
PROBABLE CAUSE DETERMINATION FOR ISSUANCE OF PROCESS:			
COURT USE ONLY		LAW/CODE ENFORCEMENT USE ONLY	
Possible cause is found for the issuance of this Complaint/Summons.		<input type="checkbox"/> The complaining witness is a law enforcement officer or a code enforcement officer with territorial and subject matter jurisdiction and a judicial probable cause determination is not required prior to the issuance of this Complaint/Summons.	
Signature of Judicial Officer		Signature of Judge	
YOU ARE HEREBY SUMMONED TO APPEAR			
before this court to answer this complaint. If you fail to appear on the date and at the time stated, a financial sanction may be imposed, a warrant may be issued for your arrest, or both.			
NOTICE TO APPEAR			
COURT APPEARANCE REQUIRED	COURT DATE	Month Day Year Time	AM PM
Date Summons Issued Signature of Person Issuing Summons			
Defendant's Hard Copy - Yellow 31 July 2011			

Estimados dueños de perros y residentes,

Espero que esta nota le encuentre bien. Escribo sobre un problema de salud muy importante: el desperdicio de perros en nuestras aceras, calles y áreas públicas. Como bien sabe, mi objetivo es tener un contacto constante con los residentes y los negocios. Hablo con los miembros de nuestra comunidad por teléfono, en la calle y en reuniones comunitarias. La queja más común que escucho es sobre los dueños de perros que no pueden recoger los desechos de sus perros.

¡Limpiar los desechos de nuestras mascotas es la ley! Si permite que sus hijos paseen a su perro, deben comprender la importancia de recoger los desechos de su mascota.

No es justo para los residentes que caminan por nuestras calles, como si trataran de evitar las minas terrestres. Los desechos en nuestras calles son repugnantes y poco saludables.

Tenga en cuenta que no se emitirán más advertencias.

Tanto el Departamento de Policía como los Inspectores de Salud continuarán escribiendo citaciones.

Les pido a los residentes que hablen si presencian que alguien no recoge los desechos de perro y llamen al Departamento de Policía al (201) 865-1111. Proporcione una breve descripción del delincuente y la dirección.

Gracias por su ayuda para corregir este problema de calidad de vida.

Atentamente,



Brian P. Stack
Alcalde
Celular: 201-376-1942

¡NO HABRÁ MÁS AVISOS! ¡SE EMITIRÁN CITACIONES!



CUANTOS CUBIERTOS PUEDEN HABER EN UNA MESA EN UNA CENA DE LUJO

Una cena de lujo es un ballet de etiqueta y precisión, donde los cubiertos no son solo herramientas, sino un lenguaje silencioso que comunica el nivel de sofisticación del anfitrión.

La respuesta no es un número fijo, sino un rango que depende de la formalidad y el menú. Vamos a desglosarlo.

El Escenario: Una Cena de Gala Extremadamente Formal

En el extremo más alto de la formalidad (como una cena de estado en un palacio o una gran celebración), el número de cubiertos puede ser impresionante.

Rango Aproximado: de 12 a 16 cubiertos individuales por comensal.

Esto no significa que la mesa esté abarrotada. Se coloca siguiendo un orden lógico y estético muy específico. Aquí tienes el desglose de cómo se puede llegar a esa cifra:

1. La "Batería Básica" o

Ajuste de Lugar Principal

Estos son los cubiertos que ves al sentarte, flanqueando el plato de servicio.

A la Derecha del Plato (de afuera hacia adentro):

Cuchillo de Pescado: Suele ser más plano y con un filo ligeramente más romo.

Cuchillo de Carne: El más grande, con filo dentado.

Cuchillo de Mesa: Para el primer plato o entrante.

Total cuchillos en la Mesa Al inicio: 3

A la Izquierda del Plato (de afuera hacia adentro):

Tenedor de Pescado: Suele ser el más pequeño y con dientes más largos.

Tenedor de Carne: El más grande de los tenedores.

Tenedor de Mesa: Para el primer plato o entrante.

Total tenedores en la mesa al inicio: 3

Sobre el Plato (en horizontal):

* Cuchara de Postre

* Tenedor de Postre

Total cubiertos de postre en la mesa

al inicio: 2

Subtotal de la "Batería Básica": 8 cubiertos.

2. Los Cubiertos Especializados que se Añaden con Cada Plato Aquí es donde el número se dispara. En una cena de lujo, muchos platos se sirven con su cubierto específico, que se coloca en el momento de servirlo.

Para Mariscos:

Tenazas para Cangrejo o Langosta. Tenedor para Ostras/Almejas (pequeño y de 3 dientes).

Gancho o Tenedor para Caracoles.

Posibles cubiertos añadidos: 3

Para Platos Específicos:

Cuchillo y Tenedor para Entremés o Aperitivo (más pequeños que los de mesa).

Cuchara de Sopa (si la sopa no es un consomé, que se sirve en taza).

Cuchillo de Mantequilla (colocado sobre el platillo de la panera).

Cubiertos de Fruta (cuchillo y tenedor pequeños).

* Posibles cubiertos añadidos: 5-6*

Utensilios de Servicio (que no se cuentan como cubiertos personales, pero están en la mesa):

Cuchara y Tenedor de Servicio (para servir desde las fuentes).

Cuchara soperera (para servir la sopa).

Pinzas de servir.

Resumen Visual y Regla de Oro

Para no perderte, la regla de oro infalible es: "Se empieza por los cubiertos de afuera y se avanza hacia el plato." Cada vez que retiran un plato, también se llevan los cubiertos usados.

Ejemplo de una Cena de 6 platos muy formal:

Ostras -> Tenedor de ostras (se

trae y se retira).

Sopa -> Cuchara de sopa (se trae y se retira).

Pescado -> Cuchillo y tenedor de pescado (ya en la mesa).

Carne -> Cuchillo y tenedor de carne (ya en la mesa).

Quesos -> Cuchillo de queso (se trae y se retira).

Postre -> Cuchara y tenedor de postre (ya en la mesa).

En este caso, el comensal habría usado hasta 9 cubiertos personales.

Curiosidades de una Mesa de Lujo.

El "Lenguaje" de los Cubiertos:

Si pausas la comida pero no has terminado, coloca los cubiertos en forma de "A" invertida o cruzados sobre el plato. Para indicar que has terminado, colócalos en paralelo, en la posición de las 4:20 en un reloj, con los mangos hacia ti.

El Material:

En la más alta gama, los cubiertos son de plata de ley (925) o, en algunos casos, con incrustaciones de oro. Son piezas de gran peso y valor.

La Distancia: La etiqueta dicta que debe haber al menos 60-80 cm entre el centro de un plato y el siguiente para que los comensales estén cómodos.

En conclusión, aunque un comensal en una cena de lujo extrema podría llegar a tener más de una docena de cubiertos a lo largo de la velada, la elegancia reside en que este despliegue no se sienta abrumador, sino como una coreografía perfecta al servicio de una experiencia gastronómica excepcional.

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

Gold and Silver Concepts
FINE JEWELRY SHOWROOM

201.868.5404 201-679-0129

By private appointment

Highly Rated by The Jewelers Board of Trade

Wholesale Prices For the General Public

qgold.com

rna
&
fashion & beauty

Avon Mary Kay & Jafra products
Rocio De la Jara
201.866.0388 201.913.0182
412 37th Street
Union City, NJ 07087

QUE HAY QUE TENER EN CUENTA PARA COMPRAR UN CACHORRO EN UNA TIENDA

Comprar un cachorro en una tienda es una decisión que requiere mucha atención y cuidado. Aunque puede parecer conveniente, es crucial ser muy observador y hacer las preguntas correctas, ya que algunas tiendas pueden obtener sus animales de criaderos de baja calidad o "granjas de cachorros" (puppy mills).

Aquí tienes una guía

Señales de ALERTA ROJA (Posible "Puppy Mill")

Precios sospechosamente bajos: Si el precio es mucho más bajo que el promedio de la raza, es una gran bandera roja. La crianza responsable es costosa.

Siempre hay cachorros disponibles:

Un establecimiento ético no tiene camadas constantes de todo tipo de razas. La disponibilidad permanente sugiere una producción en masa. No permiten ver a la madre: La excusa más común es "está en el veterinario" o "está en casa del criador". Si no puedes ver a la madre con sus cachorros, NO compres. El estado de la madre te dice todo sobre el origen del cachorro.

El cachorro viene de "otro lugar": Si te dicen que el cachorro vino de otro estado o de un "criador asociado" sin darte sus datos directos, es una mala señal.

Ambiente de la tienda:

Los cachorros están en jaulas de vidrio o acrílico (esto es estresante



para ellos).

Parecen apáticos, duermen demasiado o, por el contrario, están muy nerviosos.

Las instalaciones están sucias o huelen mal.

Varios cachorros en la misma jaula estornudan o tosen.

Qué Hacer y Qué Verificar (Checklist Indispensable)

1. Observa al Cachorro:

Energía y comportamiento: Debe ser curioso, juguetón (aunque pueda tener sueño) y alerta. Debe acercarse sin miedo excesivo.

Ojos: Deben estar brillantes, limpios y sin legañas o enrojecimiento. Nariz: Húmeda y fría, sin secreciones espesas.

Orejas: Limpias y sin mal olor (signo de ácaros).

Pelaje y Piel: Suave, brillante y sin calvas, costras o parásitos como pulgas.

Cuerpo: Palpa suavemente su barriga (no debe estar muy hinchada o dura). Debe estar en un peso adecuado, ni muy flaco ni con "barriga de gusano".

2. Exige Documentación (No es

opcional):

Cartilla Veterinaria o Certificado de Salud: Debe estar firmada por un veterinario y detallar las vacunas y desparasitaciones que ha recibido, con las fechas y los tipos. Un cachorro sin al menos una primera vacuna y desparasitación es un riesgo. Contrato de Compra-Venta: Una tienda seria te ofrecerá un contrato que estipule las condiciones de la venta. Léelo detenidamente.

Garantía de Salud: La mayoría de tiendas serias ofrecen una garantía de 1 a 3 días para llevarlo a tu propio veterinario para un chequeo. Si encuentra algún problema grave, puedes devolverlo o cambiarlo.

3. Haz Preguntas Incómodas y Directas:

"¿Puedo ver a la madre de los cachorros?" (La pregunta más importante).

"¿De qué criador proviene este cachorro? ¿Puedo tener su información de contacto?"

"¿Qué garantía de salud me ofree?"

"¿El cachorro ha sido evaluado temperamentalmente?"

4. Planifica para Llegar Preparado:

Investiga la raza: Asegúrate de que se adapta a tu estilo de vida (energía, espacio, necesidades de cuidado).

Ten todo listo en casa: Cama, comedero, bebedero, comida de calidad, juguetes y un espacio seguro.

El Paso MÁS IMPORTANTE: El Veterinario Propio

Independientemente de lo que diga la tienda, lleva a tu nuevo cachorro a **UN VETERINARIO DE TU CONFIANZA** en las primeras 48 horas. Este chequeo es no negociable y puede salvar la vida de tu cachorro. El veterinario verificará:

Ausencia de problemas cardíacos o respiratorios. Que no tenga hernias. Que no tenga parásitos internos. Que su estado de salud general sea el adecuado.



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

DESDE CUANDO EMPEZARON A CELEBRARSE LOS CUMPLEAÑOS Y SUS CURIOSIDADES



La celebración del cumpleaños es una tradición milenaria con una historia fascinante. Aquí te la cuento desde sus orígenes hasta sus curiosidades.

Los Orígenes: Un Inicio No Tan Feliz

Al contrario de lo que podríamos pensar, las primeras "celebraciones" de cumpleaños no eran exactamente alegres.

Antiguo Egipto (alrededor del 3000 a.C.): Los primeros registros apuntan a los faraones. Cuando un faraón era coronado, se consideraba que se transformaba en un dios. Este "día de nacimiento" como divinidad se celebraba con grandes festivales. No era el día en que nacieron físicamente, sino su "renacimiento" como deidad.

Antigua Grecia (alrededor del 600 a.C.): Los griegos adoptaron la tradición egipcia, pero añadieron un toque dulce y espeluznante: la torta de miel. Se la ofrecían a Artemisa, la diosa de la luna, como tributo.

Las velas se encendían para ha-

cerla brillar como la luna y el humo de las velas se creía que llevaba las plegarias y deseos de la gente a los dioses.

Antigua Roma: Aquí se empezó a celebrar el cumpleaños del ciudadano común, pero solo para hombres.

Los cumpleaños de mujeres no se celebraban hasta que cumplían 12 años. Sin embargo, la celebración más importante era la del emperador, que podía incluir carreras de carros, obras de teatro y banquetes públicos.

La Resistencia Cristiana y el Cambio

Curiosamente, los primeros cristianos consideraban las celebraciones de cumpleaños como una tradición pagana y las rechazaban, asociándolas con cultos a dioses falsos. Preferían celebrar el día de la muerte de un santo (su "día de nacimiento" en el cielo).

La tradición comenzó a cambiar con la fiesta de la Navidad, establecida como el "cumpleaños" de Jesús. Esto ayudó a suavizar la postura de la Iglesia. Para el siglo IV d.C., empezó a ser más común que la gente común celebrara su propio cumpleaños.

La Popularización Moderna

La celebración masiva de los cumpleaños, tal como la conocemos, es un fenómeno sorprendentemente reciente y se popularizó gracias a dos factores clave en la Alemania del siglo XVIII:

Los Kinderfeste: Fiestas infantiles por la mañana donde el niño era despertado con una torta adornada

con velas. Una vela extra, llamada "la luz de la vida", se colocaba en el centro y se dejaba encendida todo el día.

La Canción "Cumpleaños Feliz":

La canción más cantada del mundo nació en 1893, compuesta por las hermanas estadounidenses Patty y Mildred Hill. Originalmente se llamaba "Buenos Días a Todos" y se usaba en aulas escolares. No fue hasta 1924 que se publicó con la letra de "Happy Birthday to You". ¡Durante años, la canción generó millones en regalías por derechos de autor!

Curiosidades Alrededor del Mundo

Las tradiciones de cumpleaños varían enormemente:

Argentina: Se tira de las orejas una vez por cada año vivido. ¡Y a veces una extra "para que crezcas"!

Japón: Ciertas edades se consideran más importantes que otras, como el 3, 5 y 7 años (Shichi-Go-San). Todos los cumpleaños se celebran de forma colectiva el 15 de noviembre.

Vietnam: ¡Todos celebran su cumpleaños el mismo día! Es el Año Nuevo Lunar o Tét. Se considera que todos envejecen un año juntos

en esa fecha.

Jamaica: Al cumpleaños a veces le lanzan harina en la cara como una travesura divertida para "añadir algo de drama" a su vida.

Noruega: El cumpleaños debe elegir a otro niño de su clase para bailar con él/ella frente a todos.

México: La Piñata es un elemento central. Originalmente de 7 picos (que representan los 7 pecados capitales), golpearla con los ojos vendados representa la lucha contra la tentación, guiada por la fe.

Rusia: En lugar de una torta, los niños reciben una tarta de cumpleaños (como un pastel). Además, se les da regalos y se les dice palabras de elogio y buenos deseos.

La celebración del cumpleaños es un viaje que comenzó con faraones y dioses griegos, fue rechazada por los primeros cristianos y se popularizó en la Alemania moderna para convertirse en una festividad global llena de simbolismo, dulces y tradiciones únicas. Es un ritual universal que celebra la vida y conecta a las personas a través de las culturas y el tiempo.

NATIONAL REHAB
HOTLINE
 866-210-1303

EVERYONE IS AFFECTED BY SEXUAL VIOLENCE

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

National Sexual Assault Hotline 800.656.HOPE

CARMONA
 REALTY GROUP LLC

Antonio Gutierrez
 305.215-4501
 tonyghomes@aol.com

www.tonygutierrez.com

Gio's
PIZZERIA

BYOB

PRESTO'S
New York

QUALITY SERVICE & PRICE

(201) 766-9900
(201) 766-1000

200 39TH STREET
UNION CITY, NJ 07087

WE DELIVER

VISA
MasterCard
AMERICAN EXPRESS

CATERING FOR ALL OCCASIONS
ASK FOR THE SPECIAL OF THE DAY

DIFERENCIA ENTRE CORSARIOS Y PIRATAS

Tabla Comparativa

Característica	Pirata	Corsario
Legalidad	Ilegal (criminal)	Legal con una "patente" (para su nación)
Lealtad	A sí mismo	A un gobierno/Corona
Objetivo	Cualquier barco (rico)	Barcos de naciones enemigas
Financiación	Se quedaban con todo el botín	Repartían el botín con la corona
Riesgo	Ahorcamiento si los capturaban	Si los capturaba el enemigo, podían ser ejecutados (no como prisioneros de guerra)

Aunque en el lenguaje cotidiano se usan como sinónimos, históricamente existió una diferencia fundamental y legal entre ellos, que se resume en una palabra: autorización.

Los Piratas

Definición: Eran criminales independientes.

Lealtad: Solo a sí mismos y su tripulación.

Objetivo: Atacaban cualquier barco (de cualquier nación) por su propio beneficio económico.

Legalidad: Su actividad era ilegal en todas partes. Eran perseguidos y, si eran capturados, se les juzgaba y ejecutaba (generalmente en la horca).

Analogía moderna: Serían como un grupo de delincuentes que asalta barcos por cuenta propia.

Ejemplo famoso: Barbanegra (Edward Teach). Atacaba a quien quisiera para enriquecerse, sin responder a ningún gobierno.

Los Corsarios

Definición: Eran piratas con patente de corso. Es decir, sirvientes de un gobierno.

Lealtad: A una corona (España, Inglaterra, Francia, etc.).

Objetivo: Atacaban barcos de naciones enemigas durante tiempos de guerra. Debían entregar una parte del botín a la corona que los autorizaba.

Legalidad: Actuaban bajo un contrato legal llamado "Patente de Corso". Este documento los autorizaba a actuar como "navíos de guerra privados". Eran legales para su nación, pero obviamente ilegales para el país al que atacaban.

Analogía moderna: Serían como contratistas militares privados autorizados por un gobierno para hostigar al enemigo.

Ejemplo famoso: Sir Francis Drake. Era un corsario inglés que atacaba barcos y puertos españoles con

el respaldo de la Reina Isabel I de Inglaterra. Para los españoles era un pirata, pero para los ingleses, un hé-

roe nacional.

La Línea Borrosa

En la práctica, la diferencia a veces se difuminaba:

Un corsario podía convertirse en pirata si atacaba barcos de naciones neutrales o incluso de la suya propia.

Un pirata podía ser "perdonado" y recibir una patente de corso para trabajar para un gobierno.

Para la víctima (por ejemplo, un marinero español asaltado por Francis Drake), la diferencia era irrelevante: su barco era saqueado igual.

En resumen: Todo corsario era técnicamente un pirata, pero no todo pirata era un corsario. La clave era la patente de corso, un "permiso para piratear" que los convertía, ante los ojos de su país, en empresarios del mar al servicio de la nación.

Quiénes Eran los Bucaneros?

Origen: Eran cazadores y curtidores de origen mayormente francés, aunque también los había ingleses y holandeses, que se establecieron en la isla de La Española (hoy Haití y República Dominicana) a principios del siglo XVII.

De dónde viene el nombre?

La palabra "bucanero" proviene del término indígena arawak "bucán", que se refería a una parrilla de madera que usaban para ahumar la carne de los animales que cazaban (principalmente jabalíes y vacas cimarronas). La carne ahumada se llamaba "viande boucanée", y de ahí, los que la preparaban fueron llamados "boucaniers" (bucaneros).

A diferencia de los piratas que atacaban a cualquiera, los bucaneros tenían un enemigo claro: el Imperio Español. Su actividad era, en sus inicios, una forma de venganza y supervivencia.

"SHORTCUTS" MUY UTILES SI USAS WINDOWS 11

Dominar los atajos de teclado es la forma más eficiente de expresar Windows 11.

Aquí tienes una lista de los "shortcuts" más útiles, desde los esenciales hasta algunos específicos de esta versión.

Esenciales y Básicos (Imprescindibles)

- * Win (Tecla de Windows) + E: Abre el Explorador de archivos. La forma más rápida de acceder a tus documentos, descargas, etc.
- * Alt + Tab: Cambia entre ventanas abiertas. Mantén presionado Alt y pulsa Tab para navegar.
- * Win + D: Mostrar el Escritorio. Minimiza todas las ventanas al instante. Presionalo de nuevo para restaurarlas.
- * Ctrl + Shift + Esc: Abre el Administrador de tareas directamente, sin pasar por la pantalla de Ctrl+Alt+Supr.
- * Win + L: Bloquear inmediatamente la sesión. Fundamental para la seguridad cuando te alejas de tu PC.
- * Ctrl + C / Ctrl + V / Ctrl + X: Copiar, Pegar y Cortar. La santísima trinidad de la productividad.
- * Ctrl + Z / Ctrl + Y: Deshacer y Rehacer. Un salvavidas universal.
- * Nuevos y Específicos de Windows 11
- * Win + W: Abre el Widgets (el panel de noticias, clima, tráfico, etc.).
- * Win + A: Abre el Centro de actividades (donde están los controles de red, volumen, brillo y Bluetooth).
- * Win + N: Abre el Centro de notificaciones y el calendario.
- * Win + Z: Abre los ** diseños acoplados (Snap Layouts)**. Permite organizar tus ventanas en la pantalla de forma predefinida con un solo clic.
- * Win + C: Abre el Chat de Microsoft Teams (integrado).

Para la Productividad y Multitarea

- * Win + [Número] (1, 2, 3...): Abre la aplicación anclada en tu barra de tareas en esa posición. Por ejemplo, Win + 1 abre la primera app.
- * Win + . (punto) o Win + ; (punto y coma): Abre el panel de emojis, símbolos y kaomojis. ¡Muy útil!
- * Win + Shift + S: Abre la herramienta de recorte moderna para capturas de pantalla (recorte rectangular, de forma libre, o pantalla completa).
- * Win + V: Abre el historial del portapapeles. Permite pegar elementos que hayas copiado anteriormente, no solo el último.
- * Alt + Esc: Minimiza todas las ventanas rápidamente, similar a Win + D pero con un comportamiento ligeramente diferente.

Para Gestionar Ventanas como un Pro

- * Win + Flechas (←, ↑, →, ↓): Acomodar ventanas.
- * Win + ← o →: Ajusta la ventana a la mitad izquierda o derecha de la pantalla.
- * Win + ↑ o ↓: Maximiza o minimiza/restaura la ventana.
- * Win + Tab: Abre la Vista de tareas, para ver todas las ventanas abiertas y los escritorios virtuales.
- * Win + Ctrl + D: Crea un nuevo escritorio virtual.
- * Win + Ctrl + Flecha Izquierda/Derecha: Cambia entre escritorios virtuales.
- * Win + Ctrl + F4: Cierra el escritorio virtual en uso.

Atajos de Accesibilidad Rápidos

- Win ++ (Plus) / Win + - (Minus): Activa la Lupa para acercar o alejar la pantalla.
- * Win + Ctrl + Enter: Activa el Narrador.
- * Ctrl + Win + C: Activa o desactiva los filtros de color (modo daltonismo).

Bonus: Un Comando de PowerShell Muy Útil

Si quieres ir un paso más allá, abre PowerShell (como administrador) y usa este comando para reinstalar y restaurar todas las aplicaciones de Windows por defecto si alguna falla:

powershell

```
Get-AppXPackage | Foreach {Add-AppxPackage -DisableDevelopmentMode -Register "$($_.InstallLocation)\AppXManifest.xml"}
```

TODO EN COMPUTADORAS

COMPUWORLD

COMPUTER SERVICE CENTER

ALL BRANDS - LAPTOPS, DESKTOPS & MOBILE DEVICES



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

COMPUWORLD
COMPUTER SERVICE CENTER

ALL BRANDS - LAPTOPS, DESKTOPS & MOBILE DEVICES



IPC Certified Technician

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



PHONE 201-926-9775



GARANTIA
100% SATISFACCION GARANTIZADA

TÉCNICOS CERTIFICADOS





JenyF@shion

787-529-3245

LLAME PARA UNA CITA

Especialidad en Maquillaje, Peinados y Extensiones

SATISFACCION GARANTIZADA



Para Encontrar Fuerza Interior

"La tormenta no dura para siempre. Esta también pasará."
 "No subestimes la fuerza que ya llevas dentro por haber superado todo lo que te ha traído hasta hoy."
 "A veces estamos rotos para poder rearmarnos de una manera más fuerte."
 "Tu valor no se mide por lo que evitas, sino por lo que enfrentas."

Sobre Crecimiento y Aprendizaje

"Los momentos más oscuros tallan el espacio donde brillará tu luz más intensa."
 "No estás en el mismo lugar que empezaste. Mira cuánto has avanzado, incluso si ha sido difícil."
 "La piedra que los constructos rechazaron se convirtió en la piedra angular."
 "Esta dificultad no te está deteniendo; te está redirigiendo."

Para Mantener la Esperanza

"Incluso la noche más oscura terminará y el sol saldrá." - Victor Hugo
 "Cuando sientas que estás en un túnel sin fin, recuerda: la salida existe, aunque aún no la veas."
 "No abandones cuando la meta parece lejana. Cada paso cuenta, especialmente los difíciles."
 "Hoy puede ser difícil, mañana quizás también, pero eventualmente llegará un día brillante."

Sobre Resiliencia

"Los árboles más fuertes no crecen en invernaderos, sino enfrentando vientos contrarios."
 "No es sobre cuán fuerte golpeas, sino sobre cuánto puedes recibir y seguir avanzando." - Rocky Balboa
 "Estás moldeándote en fuego. Duele ahora, pero serás una obra maestra".



DIFERENCIA ENTRE "RESISTENCIA Y "RESILIENCIA"

Son dos conceptos que a menudo se confunden, pero tienen significados distintos y complementarios. Aquí te lo explico de forma clara:

RESISTENCIA

Imagina un roble fuerte y rígido en una tormenta.
 Concepto: Es la capacidad de aguantar, soportar o persistir frente a una adversidad, un esfuerzo o una carga sin romperse ni ceder.
 Enfoque: Se trata de mantenerse firme y en pie, absorbiendo el impacto.
 Metáfora: Un muro que resiste el embate de las olas.

Características clave:

Estática: Implica permanecer en tu posición. Defensiva: Busca evitar el daño o el cambio. Aguante: Se centra en la fortaleza para no quebrarse.
Ejemplos: Un corredor de maratón tiene la resistencia física para aguantar los 42 km. Un estudiante tiene la resistencia mental para pasar una noche en vela estudiando para un examen.

Una persona resiste la tentación de rendirse durante un proyecto muy largo.

RESILIENCIA

Imagina un junco o una palmera en un huracán.
 Concepto: Es la capacidad de sobreponerse, adaptarse y recuperarse después de enfrentar una adversidad, un trauma o un cambio profundo. No se trata solo de no romperse, sino de salir fortalecido de la experiencia.
 Enfoque: Se trata de doblarse sin romperse, aprender y crecer a partir del golpe.

Metáfora: Un resorte que se comprime pero vuelve a su forma, o incluso se fortalece.

Características clave:

Dinámica: Implica un proceso de adaptación y transformación.
 Proactiva: Busca aprender y encontrar un nuevo equilibrio.
 Crecimiento: El objetivo final es salir fortalecido o transformado positivamente.

Ejemplos: Una persona que pierde su trabajo (adversidad) y, después de un tiempo difícil, usa la experiencia para emprender un negocio que siempre soñó (recuperación y crecimiento).

Una comunidad que sufre un desastre natural y no solo se reconstruye, sino que crea un sistema de alerta más eficiente para el futuro.

Una persona que supera una ruptura dolorosa y descubre nuevas facetas de sí misma y fortalece otras relaciones.

La **Resistencia** es la fuerza para no hundirte en la tormenta.

La **Resiliencia** es la habilidad para, después de haberte hundido un poco, salir a flote y navegar de manera diferente.

TABLA COMPARATIVA		
Característica	Resistencia	Resiliencia
Acción Principal	Aguantar y soportar	Adaptarse y recuperarse
Enfoque	No caer, no romperse	Caer, levantarse y aprender
Naturaleza	Más estática y rígida	Más dinámica y flexible
Metáfora	El Roble (firme)	El Junco (flexible)
Resultado	Permaneces en pie	Evolucionas y creces
Perspectiva	A corto plazo (sobrevivir al golpe)	A largo plazo (aprender del golpe)

QUE ES OROPEL

Definición Básica

El oropel es una lámina metálica muy delgada, generalmente de latón (una aleación de cobre y zinc) o de otros metales económicos, que se utiliza para imitar el oro. Su nombre proviene del latín aurum (oro) y pilare (apilar o batir), refiriéndose a su proceso de fabricación.

Características Principales

Apariencia: Tiene un color dorado brillante y lustroso, muy similar al oro, pero mucho más barato.

Composición: Tradicionalmente era una lámina de latón. Hoy también puede ser de aluminio o otros metales, incluso plástico metalizado.

Textura: Es muy frágil y se desgasta con facilidad. Con el tiempo, se oxida y pierde su brillo, tornándose opaco y adquiriendo un color verdoso o negruzco.

Usos Más Comunes

El oropel es sinónimo de algo vistoso pero de poco valor real. Se usa principalmente en:

Decoración Navideña: Es el típico

Diferencia con el Oro Real		
Característica	Oropel	Oro
Valor	Muy bajo, insignificante.	Muy alto, metal precioso.
Composición	Latón, aluminio o plástico.	Elemento químico puro (Au).
Durabilidad	Se oxida y decolora rápido.	Es inoxidable y mantiene su brillo.
Densidad	Ligero.	Pesado y denso.

cabello" o hilos dorados y plateados que se usan para decorar el árbol de Navidad y los belenes o nacimientos.

Artesanía y Manualidades: Para dar un efecto dorado a cuadros, marcos, esculturas u objetos decorativos.

Indumentaria y Tejidos: En el pasado, se usaba para entrelazar con hilos en bordados y trajes típicos o religiosos para dar un efecto lujoso sin el costo del hilo de oro real.

Envolturas de Alimentos: En algunas cocinas, especialmente en la india y del sureste asiático, se usa una variedad comestible y segura (llamada varak) para decorar dulces y platos. Es crucial no confundir el oropel decorativo con el comesti-

ble, ya que el primero puede ser tóxico

Significado Figurado y Connotación

Este es el significado más interesante y profundo de la palabra.

En lenguaje figurado, "oropel" se usa para describir algo o alguien que aparenta ser valioso, lujoso o importante, pero que en realidad es de mala calidad, superficial o falto de sustancia.

Es sinónimo de:

- * Apariencia engañosa
- * Ostentación falsa
- * Pompa superficial
- * Glamour barato

Ejemplos de uso en este sentido:

"Detrás de todo el oropel de la fiesta, se escondía una gran tristeza." (Detrás de la apariencia lujosa y festiva).

"Sus argumentos solo son oropel; no tienen solidez intelectual." (Sus argumentos son superficiales y brillantes, pero sin valor real).

"El oropel de la fama no pudo ocultar su vacío interior." (La apariencia glamourosa y brillante de la fama).

En resumen, oropel es tanto un objeto material (una lámina dorada y barata) como un potente concepto metafórico que nos recuerda la vieja idea de que "no todo lo que brilla es oro". Es la encarnación de lo superficial, lo vistoso y lo falto de autenticidad.

CURIOSIDADES DEL OROPEL

Una Ciencia lo Estudia: La Holografía

El estudio científico de los materiales brillantes y decorativos, como el oropel, los lentejuelas y las purpurinas, se llama Holografía (del inglés hollo, que significa brillo falso o superficial). Es el estudio académico de lo "kitsch" y lo brillante.

Fue un Elemento de Espionaje

Durante la Guerra Fría, se dice que agentes de inteligencia usaban trozos de oropel para crear "ventanas de chaff" improvisadas. Lanzaban puñados al aire para interferir en señales de radar y confundir a los sistemas de vigilancia, ya que el metal creaba un eco falso.

Un Ingrediente en la Alquimia Medieval

Los alquimistas, en su búsqueda por transmutar metales básicos en oro, a menudo usaban oropel en sus experimentos y presentaciones para simular un éxito que no habían logrado, engañando a mecenas incautos. Es la encarnación perfecta de su fraude.

Por Qué Atrae Tanto a los Gatos?

Si alguna vez has visto a un gato obsesionarse con una tira de oropel navideño, la ciencia tiene una explicación: el "Efecto de Presa Alternante". Su movimiento brillante y errático imita el de un animal pequeño (como un pez o un ratón), activando el instinto de caza del felino. Cuidado! Ingerirlo puede ser muy peligroso para ellos.

El Oropel "Comestible" es Real (y muy delicado).

Existe el "varak" u oro comestible, usado en la gastronomía india, árabe y en repostería fina europea. Se hace batiendo oro de 24 quilates hasta lograr láminas finísimas.

Curiosidad: Se coloca sobre los alimentos usando una brochita de pelo de ardilla y soplando suavemente, porque el más mínimo aliento puede romperlo. ¡Es tan delgado que es insípido y se digiere sin problemas!

Donar Sangre es Donar Vida



LA MARIN CLEANING SERVICES

APARTMEN HOUSE OFFICE

201-466-8836

Read Diverse Books

FOLLOW US: @bookhavenbooks

Book Haven BOOKS

AMPLIFYING DIVERSE STORIES

Latina Owned Online Bookstore

WWW.BOOKHAVENBOOKS.COM

IDIOMA OFICIAL DE CHINA

La lengua oficial de China es el chino estándar, conocido comúnmente como Putonghua que significa "lengua común").

Aquí hay algunos detalles importantes para entenderlo mejor:

Puntos clave:

Base del Putonghua: Se basa principalmente en el dialecto mandarín (específicamente la variante de Beijing) y es la lengua de instrucción en las escuelas, el gobierno y los medios de comunicación en todo el país.

No es la única lengua: Aunque el Putonghua es la lengua oficial para promover la unidad y comunicación nacional, China es un país con una diversidad lingüística enorme. Existen cientos de dialectos y lenguas minoritarias. Los más hablados incluyen:

Cantonés (Yue): Muy hablado en Guangdong, Hong Kong y Macao.

Shanghainés (Wu): Hablado en Shanghai y sus alrededores.

Hokkien (Min): Hablado en Fujian y Taiwán.

Otros: Muchas lenguas de minorías étnicas reconocidas, como el tibetano, el uigur y el mongol.

Sistema de escritura: Utiliza caracteres han, hànzi). El chino estándar se puede escribir en sus dos formas:

Caracteres simplificados: Utilizados en China continental y Singapur.

Caracteres tradicionales: Utilizados en Taiwán, Hong Kong y Macao.

Romanización: El sistema oficial para representar la pronunciación del Putonghua en alfabeto latino es el Hanyu Pinyin, o simplemente pinyin.

Lengua oficial: Putonghua (chino estándar).

Familia lingüística: Sino-tibetana.

Dialecto base: Mandarín de Beijing.

Escritura: Caracteres Han (simplificados en China continental).

Es la lengua que escucharás en las noticias nacionales y la que aprenderá cualquier extranjero que estudie chino.

H&M English Academy
Your Future. Our Commitment!

APRENDA INGLÉS

CON LOS MEJORES PROFESORES

HORARIOS DE CLASE:

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

RESULTADOS 100% GARANTIZADOS

CLASES DESDE \$150 AL MES

INSCRIPCIÓN \$0*
*Inscripción gratuita por tiempo limitado consulte con un asesor.

CLASE DE PRUEBA GRATUITA

GRADÚATE DE BACHILLER (G.E.D)

Llámanos para más información:
+1 (551) 202-3613 +1 (201) 496-8124
3109 Bergenline Ave, Union City, NJ 07087
2do Piso - Edificio Banco de America



"Reset"

Autor: Andres Garcia

La realidad hoy tiene un "bug",
un glitch en la matrix de mi avatar,
los pensamientos en .zip corruptos
que el sistema no puede leer,
difuminados en códigos binarios

Scrolleaba entre recuerdos en .PNG
cuando la pantalla se tornó gris,
un bucle de ansiedad en 8-bit
que mi mente / CPU no pudo resistir.

Mis vacíos son como hacer drag & drops,
que desaparecen sin dejar rastros, terminando tal vez en algún lugar
recóndito e inexistente de ideas que no encajan más.

Arrastro fantasmas .png a una carpeta sin localizar.

Mi mente es como una red "WIFI" inestable,
y la señales de Dios con recuencia anuncian estar "fuera de servicio".

Subo "memes" de mi propio naufragio
en una red de amigos a los que jamás he visto
Hay una nueva notificación que me recuerda:
"Corazón latiendo", pero al final descubro que es un spam del sistema
nervioso, un phishing existencial me hackea,
y mi ser da un error forzoso.

Busco un "restore point", pero ya no hay marcha atrás
solo hallo versiones eclécticas y borrosas,
fragmentos de mi propia mente en una nube
que no tiene índices ni códigos.

Ahora mi verdad es un código abierto
con conexiones de surrealismo
donde lo normal es una fantasía
y la locura... mi única verdad.



**Truly amazing
things happen
here...**

COMO ES POSIBLE TENER PLAYAS EN DUBAI



La existencia de playas en Dubai es uno de los ejemplos más fascinantes de cómo la ingeniería y la voluntad humana pueden transformar un entorno natural. La respuesta corta es: No son naturales, son el resultado de megaproyectos de ingeniería e inversión faraónicos.

Aquí te detallamos cómo es posible:

1. La Geografía Original: Una Costa Limitada y Simple.

Dubai, originalmente, era un pequeño asentamiento de pescadores y comerciantes de perlas en la desembocadura de un río seco (el "Creek"). Su costa natural al Golfo Pérsico era bastante recta y no tenía las playas idílicas y extensas que vemos hoy.

2. La Ingeniería a Gran Escala: Crear Tierra desde el Mar.

La clave ha sido la creación de islas artificiales y la remodelación total de la costa. Este proceso se llama "ganarle tierra al mar" y es extremadamente complejo y costoso.

Cómo se Hace?

Dragado: Se utilizan barcos dragadores gigantes que aspiran millones de toneladas de arena del lecho marino.

Vertido y Construcción: Esta arena se transporta y se vierte en ubicaciones específicas en el mar, formando los contornos de las nuevas islas y playas. Para evitar que la arena se la lleve las corrientes, se construyen primero rompeolas submarinos (a menudo con rocas enormes) que actúan como un perímetro de contención.

Estabilización: Una vez formado el "esqueleto" de la isla o la nueva costa, se utilizan técnicas de compactación y a veces se añade piedra para darle más estabilidad antes de poder empezar a construir.

3. Los Proyectos Emblemáticos que Crearon las Playas.

Estas playas no aparecieron por arte de magia, sino como parte de desarrollos urbanísticos específicos:

La Palmera Jumeirah (Palm Jumeirah): Es la isla artificial más famosa. Su "tronco" y sus "frondas" están rodeados por un rompeolas gigante. Toda la costa exterior de la palmera es, en esencia, una playa artificial creada para las villas y los hoteles, como el Atlantis The Palm.

The World: Otro archipiélago de islas artificiales diseñado para pare-

cerse a un mapa del mundo. Cada isla tendría su propia playa privada.

The Palm Jebel Ali y Deira: Proyectos aún más grandes que la Palmera Jumeirah, aunque su construcción se ha ralentizado o pausado.

La Marina de Dubai (Dubai Marina): Este distrito fue construido excavando una gran superficie interior que se conecta con el mar, creando así una larga costa navegable rodeada de rascacielos y playas públicas como la JBR Beach (The Walk).

Burj Al Arab y Jumeirah Beach: El icónico hotel velero está construido sobre una isla artificial. La playa pública de Jumeirah, frente a él, fue ampliada y acondicionada con arena importada.

4. El Mantenimiento: Un Esfuerzo Continuo.

Tener una playa artificial no es un "proyecto de un solo día". Requiere un mantenimiento constante:

Reabastecimiento de Arena: Las corrientes y las mareas se llevan la arena, por lo que hay que reponerla periódicamente.

Protección contra la Erosión: Se deben mantener y reparar los rompeolas.

Enfriamiento de la Arena: La arena puede alcanzar temperaturas extremas. En algunos hoteles de lujo, incluso se enfría la arena de las piscinas privadas.

5. De Dónde Salíó Toda esa Arena?

Aquí hay un dato curioso y contraintuitivo: No se puede usar arena del desierto. La arena del desierto es demasiado fina y erosionada por el viento, y se la llevarían las olas y el viento instantáneamente. La arena utilizada es arena marina, más gruesa y pesada, que fue dragada del fondo del Golfo Pérsico.

En Resumen:

Las playas de Dubai son el resultado de:

Una visión audaz de convertir una costa desértica simple en un paraíso turístico global.

Ingeniería de vanguardia para crear islas y remodelar la costa.

Una inversión económica colosal, posible gracias a los ingresos del petróleo y, ahora, del turismo y los negocios.

Un mantenimiento continuo y costoso para luchar contra las fuerzas de la naturaleza.

Es, en esencia, un monumental parque temático costero construido por el hombre en medio del desierto.



LA CASONA RESTAURANT
CUBAN AND SALVADORIAN CUISINE

LA CASONA
CUBAN AND SALVADORIAN CUISINE
RESTAURANT
EST. 2002

CUBAN & SALVADORIAN GOURMET STYLE CUISINE

DOWNLOAD OUR FULL MENU

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

FREE DELIVERY

OPENING HOURS | DELIVERY HOURS

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

CUAL ES EL PRESUPUESTO ANUAL DE GASTOS DE LA ONU Y QUE PAISES APORTAN MAS DINERO

Es un tema que genera mucha curiosidad. Aquí te explico de forma clara y detallada.

El Presupuesto de la ONU: Dos Tipos Clave

Es crucial entender que la ONU tiene dos presupuestos principales y muy diferentes:

Presupuesto Regular: Para el funcionamiento de la sede, las misiones de paz NO están incluidas aquí.

Presupuesto para las Operaciones de Mantenimiento de la Paz (Casco Azules).

1. Presupuesto Bienal Regular (Core Budget)

Este paga los gastos administrativos y centrales de la organización: salarios del secretariado, la Asamblea General, las agencias con sede en Nueva York y Ginebra, etc.

Monto (Ejemplo del último bienio cerrado, 2022-2023): Aprobado en \$3,121 millones de dólares para los dos años. Esto equivale a

unos \$1,560 millones por año.

Próximo Bienio (2024-2025): Aprobado en \$3,590 millones de dólares para los dos años (unos \$1,795 millones anuales), lo que refleja un aumento.

Quiénes aportan más a este presupuesto?

Las contribuciones se calculan en base a la "capacidad de pago" de cada país, medida principalmente por su PIB nacional, pero con ajustes para los países de bajos ingresos. Hay un tope (ceiling) y un piso (floor).

2. Presupuesto para Operacio-

Rango	País	Porcentaje de Aporte
1	Estados Unidos	26.94%
2	China	19.06%
3	Japón	8.04%
4	Alemania	6.09%
5	Reino Unido	5.79%
6	Francia	5.61%
7	Italia	3.01%
8	Rusia	2.88%
9	Canadá	2.73%
10	Corea del Sur	2.65%

nes de Mantenimiento de la Paz (Peacekeeping)

Este es un presupuesto aparte y mucho más grande, que financia las misiones de los "casco azules" alrededor del mundo.

Monto (Ejemplo del año fiscal Julio 2023-Junio 2024): Aprobado en \$6,100 millones de dólares.

Para el año Julio 2024-Junio 2025: Se estima en unos \$5,800 millones.

Quiénes aportan más a este presupuesto?

La escala para el mantenimiento de la paz es diferente. Los cinco miembros permanentes del Consejo de Seguridad (P5) pagan una prima adicional porque tienen una responsabilidad especial en decidir estas misiones.

Resumen y Puntos Claves

Presupuesto Total Anual (Aproximado):

Rango	País	Porcentaje de Aporte
1	Estados Unidos	22.000%
2	China	15.254%
3	Japón	8.033%
4	Alemania	6.111%
5	Reino Unido	4.375%
6	Francia	4.316%
7	Italia	3.169%
8	Brasil	2.013%
9	Canadá	2.009%
10	Corea del Sur	2.007%

Si sumas ambos presupuestos, la ONU maneja alrededor de \$7,000 a \$8,000 millones de dólares al año. Es una cifra grande, pero a menudo es menor que el presupuesto anual de bomberos de una ciudad como Nueva York.

Liderazgo Claro: Estados Unidos es, con diferencia, el mayor contribuyente en ambos presupuestos, seguido por China, que ha aumentado su aporte significativamente en las últimas décadas.

Los Países Desarrollados son los que más aportan: La lista de los 10 primeros está dominada por las economías más grandes del mundo (G7, más China y Corea del Sur).

Aportes en Especie: Además del dinero, muchos países (especialmente naciones en desarrollo como Bangladesh, India, Pakistán, Etiopía, etc.) contribuyen con tropas y personal policial a las misiones de paz, un aporte invaluable que no se refleja en estas cifras financieras.

Problemas de Morosidad: Algunos países, incluido a veces el mayor contribuyente (EE.UU.), acumulan deudas con la ONU, lo que puede generar tensiones financieras y políticas dentro de la organización.

En conclusión, el sistema de financiación de la ONU está diseñado para que los países con mayores economías carguen con la mayor parte de los costos de mantener la paz y la diplomacia global.

PET POISON HELPLINE
800.213.6680
www.petpoisonhelpline.com

Gracias!
 Stay Connected With Us!
 TAKE A [camera icon] & TAG US ON SOCIAL MEDIA
 YOU ORDER IS TRULY APPRECIATED!
 THANK YOU FOR SUPPORTING OUR SMALL BUSINESS!
 ALWAYS GRATEFUL, IRIS + ROSALINDA
 ENJOY 15% OFF YOUR NEXT ORDER OVER \$25
 USING THE CODE: GRACIAS
 @hermanitasdesign WWW.HERMANITASDESIGN.COM

ALFRED
 GENERAL CONSTRUCTION
 House renovation // Roofing // Vinyl Siding // Windows
 Kitchen // Bathroom // Painting Interior & Exterior
973-760-6369

ALFRED
 GENERAL CONSTRUCTION
 -House renovation
 -Roofing
 -Vinyl siding
 -Windows
 -Kitchen
 -Bathroom
 -Painting interior & exterior
 License # 13VH07615200
973-760-6369

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

Cuba Admite el uso de Presos para Fabricar Puros Destinados a la Exportación

(Con información de "Prisoners Defenders")

La empresa mixta Habanos S.A. ha confirmado oficialmente, mediante una comunicación escrita al medio especializado Halfwheel, que la estatal Tabacuba reconoce la existencia de instalaciones penitenciarias con capacidad productiva para la elaboración de cigarros puros cubanos, incluyendo aquellos destinados a la exportación. Esta declaración valida las denuncias presentadas por Prisoners Defenders en su informe del 15 de septiembre sobre trabajo forzoso en cárceles cubanas. **Reconocimiento oficial de una práctica sistemática.**

La admisión de Habanos S.A. responde a la presión de sus accionistas internacionales, quienes exigieron explicaciones tras las acusaciones de trabajo forzoso. En su comunicado, la empresa confirma que Tabacuba reconoció la participación de reclusos en la producción de tabaco, incluyendo fábricas ubicadas en prisiones como Aguacate (Quivicán), Guamajal (Villa Clara), Cuba Sí (Holguín), El Pre de Angola (Artemisa), Combinao del Este (La Habana) y Boniato, (Santiago de



Cuba), entre otras.

Los presos, incluidos políticos y de conciencia, trabajan en condiciones coercitivas, sin consentimiento libre ni voluntario. Además, los productos elaborados se destinan al comercio internacional, lo que vincula esta práctica con cadenas de suministro globales.

Trabajo sin salario:

Una forma de coacción.

Habanos S.A. no menciona que los reclusos reciban remuneración. En cambio, se indica que el trabajo se intercambia por "beneficios penitenciarios", como llamadas telefónicas, visitas familiares o reducción de penas. Esta práctica, según testimonios, se convierte en un mecanismo de presión: "Si trabajas, puedes llamar a tu familia. Si te niegas, te trasladan a una prisión de máxima seguridad".

Este tipo de trabajo penitenciario, orientado al lucro y sin garantías laborales, está prohibido por el Convenio 29 de la OIT, ratificado por Cuba. Aunque el país no ha ratificado el Convenio 105 sobre la abolición del trabajo forzoso, como miembro de la OIT está obliga-

do por la Declaración de 1998 sobre derechos fundamentales en el trabajo.

Violaciones al derecho internacional.

La práctica reconocida por el Estado cubano infringe múltiples normas internacionales:

Convenio 29 de la OIT:

Prohíbe el trabajo forzoso sin consentimiento libre.

Reglas Mandela de la ONU:

Exigen que el trabajo penitenciario sea voluntario, seguro y remunerado.

Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos:

Prohíbe el trabajo forzado salvo excepciones que no se cumplen en Cuba.

Principios Rectores de la ONU sobre Empresas y Derechos Humanos:

Obligan a evitar complicidad en violaciones de derechos humanos en las cadenas de suministro.

Llamado a la Acción Internacional.

Ante esta admisión, Prisoners Defenders exhorta:

A importadores y distribuidores de puros cubanos, a implementar auditorías independientes y suspender compras donde exista riesgo de trabajo forzoso.

A los Estados miembros de la UE, a investigar las importaciones cubanas bajo el Reglamento de 2023 sobre productos vinculados al trabajo forzoso.

A organismos internacionales como la OIT y el ACNUDH, a reforzar el monitoreo sobre el trabajo penitenciario en Cuba.

A empresas vinculadas a la industria tabacalera cubana, a asumir su responsabilidad y establecer mecanismos de remediación.

Por primera vez, el régimen cubano admite sin ambigüedad que utiliza mano de obra penitenciaria para la producción de puros, sin garantizar condiciones laborales dignas, voluntarias ni auditadas. Este reconocimiento refuerza las denuncias de Prisoners Defenders y evidencia un modelo estatal de esclavitud moderna con fines comerciales.

El 100% de los declarantes fue obliga-

do a trabajar bajo coacción, amenazas, violencia o represalias (53 de 53).

El 69,81% de los declarantes no firmó contrato laboral ni recibió documento alguno que regulara su vínculo (37 de 53).

El 98,11% de los declarantes trabajó sin herramientas, formación y capacitación o útiles de trabajo necesarios (52 de 53).

El 96,23% de los declarantes fue sometido a graves riesgos por las condiciones climáticas y ambientales (sol, calor, frío, plagas, etc.) (51 de 53).

El 81,13%, 43 de los declarantes, reportó graves deterioros físicos y psicológicos como consecuencia del trabajo forzoso en tales condiciones (43 de 53).

El 45,28% de los declarantes sufrió violencia física durante el trabajo (24 de 53).

El 81,13%, 43 de los declarantes, no percibían ni siquiera un salario como tal: 35 tenían supuestamente asignado un salario, pero a 18 no les asignaron remuneración salarial alguna (el 33,96% de los 53), a 25 se les retenía con la excusa de usar dicha retención para costear las herramientas de trabajo, la ropa de trabajo, la comida y/o el agua (el 71,43% de los 35 que tenían asignado un presunto salario), y para 9 de los declarantes la cantidad era solo simbólica (menos de 4 dólares al mes, el 47,37% de los 35 que tenían asignado un presunto salario). Si la cantidad para determinar el salario simbólico la hubiéramos fijado en 15 dólares al mes, ninguno se podría haber considerado remunerado. Esto hubiera sido lo lógico, pero en Cuba gran parte de la población cobra menos de 15 dólares al mes, a pesar de ser salarios que no permiten la subsistencia en Cuba.

Todas las mujeres, 8 de entre los 53 declarantes, fueron víctimas de condiciones abusivas. Entre los abusos, el 87,50% fueron obligadas a trabajar en desempeños degradantes y no adecuados; el 50% sufrió acoso y violencia sexual (por parte de los funcionarios y también por otros reos) y 1 de ellas fue violada. Otra de ellas incluso fue obligada a trabajar de forma forzosa durante su embarazo.



#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 Lizandra 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



REMFYA, PRIMER MEDICAMENTO CREADO PARA EL CROHN'S DISEASE TREMFYA® (Guselkumab)

Ha sido recientemente aprobado por la FDA como el primer y único inhibidor de IL-23 para el tratamiento de la enfermedad de Crohn de moderada a severa en adultos. Aquí tienes un resumen de su importancia y características:

Qué es TREMFYA®?

Tipo de medicamento:

Biológico, anticuerpo monoclonal

Mecanismo de acción: Bloquea la interleucina-23 (IL-23), una citocina clave en la inflamación intestinal

Administración: Subcutánea (SC) o intravenosa (IV) con opciones de autoadministración desde la primera dosis

Por qué es Innovador?.

Es el primer tratamiento para Crohn que ofrece inducción tanto SC como IV

Permite mayor flexibilidad y comodidad para los pacientes

Superó a tratamientos previos como STELARA® en eficacia endoscópica

Resultados Clínicos Destacados.



Remisión clínica a las 12 semanas:

Hasta el 56% de los pacientes tratados con 400 mg lograron remisión

Respuesta endoscópica: ~34% a las 12 semanas.

Remisión sostenida: ~60% de los pacientes mantuvieron la remisión clínica al año.

Efectos secundarios comunes
Infecciones respiratorias.

Dolor articular.

Diarrea. Reacciones en el sitio de inyección.

Precauciones.

Evaluación Previa de Tuberculosis (TB).

Evitar vacunas vivas durante el tratamiento.

Monitoreo de función hepática.
TREMFYA® representa un

avance significativo en el tratamiento de enfermedades inflamatorias intestinales, especialmente para quienes no responden bien a terapias convencionales.

Aquí Tienes Algunas Curiosidades Interesantes Sobre TREMFYA® (guselkumab) y su Disponibilidad

Actual para Tratar la Enfermedad de Crohn: Curiosidades sobre REMFYA®.

Primero en su clase: Es el primer y único inhibidor de IL-23 aprobado para Crohn que ofrece opciones de inducción tanto subcutánea como intravenosa. **Autoadministración desde el**

inicio: A diferencia de otros biológicos, TREMFYA® permite que los pacientes se autoinyecten desde la primera dosis, lo que mejora la comodidad y el acceso.

Estudios clínicos sólidos: En los ensayos GRAVITI y GALAXI, mostró superioridad frente al placebo en remisión clínica (hasta 56%) y respuesta endoscópica (hasta 34%).

Diseño dual: Su acción bloquea la IL-23 ya producida y también impide que se produzca más, lo que reduce la inflamación intestinal.

Versatilidad de Dispositivos:

Está disponible en jeringa precargada, inyector de un solo toque y pluma precargada. **Disponibilidad.**

Estados Unidos: Aprobado por la FDA en marzo de 2025 para adultos con enfermedad de Crohn de moderada a severa.

Europa: También aprobado por la Comisión Europea para uso en pacientes adultos.

Prescripción Médica:

Requiere receta y evaluación médica previa, especialmente para descartar infecciones como tuberculosis.

Distribución: Comercializado por Johnson & Johnson; disponible en farmacias especializadas y centros de gastroenterología.

SUGARMAN'S DRUG STORE

Taking care of your health over 100 years

OUR SERVICES

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

OTC CARDS ACCEPTED

OTC NETWORK
United Healthcare
Clover health
Empire



Medical Supplies
Religious Items
Pet Supplies
Gift Cards

Hablamos Espanol

FREE LOCAL PRESCRIPTION DELIVERY

GABRIELA BERNAT
VANESSA RODRIGUEZ
Doctors Of Pharmacy

4207 BERGENLINE AVENUE,
UNION CITY, NJ 07087

201-867-6705
201-867-3758

SUGARMANSRX@GMAIL.COM
WWW.SUGARMANSRX.COM



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

ESPAÑA ES UN PAIS SOCIALISTA POR TRADICION ?

Esta es una pregunta con matices, ya que la respuesta depende de cómo se defina "socialista" y "tradición". Vamos a desglosarla desde diferentes perspectivas para ofrecer una visión completa y equilibrada.

1. Desde una perspectiva histórica y de tradición política: NO

España no tiene una tradición histórica mayoritariamente socialista en cuanto a su sistema de gobierno.

Tradición Monárquica y Conservadora:

Durante siglos, España fue una monarquía absoluta. Tras breves periodos republicanos y liberales en el siglo XIX, el siglo XX estuvo marcado por la dictadura conservadora y nacional-católica de Francisco Franco (1939-1975).

La Socialdemocracia en la Democracia:

Tras la muerte de Franco, España se convirtió en una monarquía parlamentaria y democrática. Desde entonces, el Partido Socialista Obrero Español (PSOE), de ideología socialdemócrata, ha sido una fuerza política fundamental, gobernando durante más de 20 de los casi 50 años de democracia. Sin embargo, el Partido Popular

(PP), de centroderecha y tradición conservadora, también ha gobernado durante periodos similares.

Conclusión en este punto: La tradición de gobierno de España es plural, con una alternancia muy equilibrada entre la socialdemocracia (PSOE) y la centroderecha (PP). No se puede decir que el socialismo sea la tradición única o hegemónica.

2. Desde una perspectiva socioeconómica y del Estado del Bienestar: Sí en parte (con matices)

España, como la mayoría de países europeos desarrollados, tiene una economía mixta de mercado con un Estado del Bienestar sólido, que es una herencia de las políticas socialdemócratas y del consenso europeo de la posguerra.

Esto incluye: Sanidad Pública y Universal: Un sistema sanitario financiado con impuestos y gratuito en el punto de uso.

- * Sistema Público de Pensiones.
- * Educación Pública y accesible.
- * Fuertes regulaciones laborales y redes de protección social.

Estos elementos son principios clave de la socialdemocracia y, en un sentido amplio, pueden ser consi-



derados "socialistas" en su origen ideológico. En este sentido, España sí comparte una tradición socialdemócrata europea que prioriza la intervención del estado para garantizar derechos sociales y reducir las desigualdades.

3. Desde la perspectiva constitucional: Es un "Estado social y democrático de Derecho"

La Constitución Española de 1978 define a España en su artículo 1 como un "Estado social y democrático de Derecho".

"Social" significa que el Estado tiene la obligación de promover el bienestar y la justicia social, interviniendo en la economía y garantizando servicios públicos. Esto se alinea con ideas socialdemócratas.

Sin embargo, también protege la libertad de empresa y la economía de mercado (artículo 38), lo que se alinea con principios liberales y de centroderecha.

Conclusión en este punto:

La tradición constitucional española es un híbrido o una síntesis que combina la garantía de libertades individuales y mercado con el com-

promiso de construir un estado que proteja a los ciudadanos.

Conclusión Final

No, España no es un país socialista por tradición en el sentido estricto de la palabra. Su historia está marcada por la monarquía, el conservadurismo y una dictadura de derechas.

Sin embargo, sí tiene una fuerte tradición socialdemócrata integrada en su modelo de estado, fruto del consenso de la Transición y de su integración en Europa. Esta tradición se materializa en un Estado del Bienestar robusto y en la alternancia en el poder del PSOE.

En resumen, la identidad de España es la de una democracia plural con una economía social de mercado, donde las ideas socialdemócratas (a menudo llamadas "socialistas" en el lenguaje coloquial) conviven y se alternan en el poder con las ideas liberales y conservadoras. No es un país socialista por tradición histórica, pero sí tiene el socialismo democrático como una de sus dos grandes tradiciones políticas modernas.

La Tinajita PIZZERIA CUBANA
www.LaPizzaCubana.com

ESPAQUETI 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
- Crema Queso \$6.50
- Crema Aurora \$6.50
- Crema Virginia \$6.50

JUGOS | JUICES

- Naranja \$6.50
- Naranja (Sin Azúcar) \$7
- Limonada \$4

BATIDOS | SHAKES \$6

- Manny | Maney
- Fresa | Strawberry
- Suspiros | Soufflé
- Mango | Mango
- Trigo | Wheat
- Chocolate | Chocolate
- Mora | Blackberry
- Maracuyá | Passion Fruit

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 \$20
- Tocino \$20
- Jamón \$20
- Mixta \$22
- Chorizo \$20
- Atún \$22
- Ajías \$20
- Vegetales \$20
- Pepperoni \$20
- Cebolla \$20
- Hongos \$20
- Camarones \$22
- Extras \$2.50
- Piña \$18

PIZZA CUBANA PERSONAL | SMALL PAN PIZZA

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

WE DELIVER! 201-867-4566



-Suegra, ¿Quiere meterse a la piscina?
 -No ¿Por qué?
 -Sólo preguntaba como siempre le gusta meterse en todo



—Auxilio! Mi amigo se desangra.
 —Ponle un reloj en la herida.
 —¿Para qué?
 —El Tiempo lo cura todo.



HUMORISMO

Por: Francisco Bernal

*está su familia!
 Un soldado murmura:*

Dos soldados en la cantina:

*Qué te pones cuando llueve?
 El uniforme mojado!*

JAJAJA

*Llega un soldado a la enfermería:
 Doctor, tengo 20 dioptrías.*

*En ambos ojos?
 No, diez en cada uno.*

JAJAJA

*Dos soldados hablando:
 Qué es peor: la infantería o la caballería?*

La infantería, porque en caballería al menos la mitad del día estás sentado.

JAJAJA

*En el campo de tiro:
 Soldado, ¡dispare a ese árbol!
 El soldado dispara y falla.
 ¡Falló!*

No, mi sargento, ¡es que el árbol se movió!

JAJAJA

*Un soldado le dice a otro:
 Oye, ¿tú qué haces cuando te pierdes en el bosque?*

Simple: me siento y espero a que me encuentre el sargento para regañarme.

JAJAJA

El soldado más listo es el que pide la baja por "alergia al trabajo".

JAJAJA

*¿Qué le dice un tanque a otro?
 ¿Vamos o nos quedamos arrollando?*

JAJAJA

*El general arenga a las tropas:
 Recuerden que detrás de ustedes*

Por eso avanzo tan lento, para protegerla.

JAJAJA

Era tan, pero tan perezoso, que para rascarse la espalda esperaba a tener picazón en el pecho.

JAJAJA

Era tan, pero tan despistado, que para recordar su nombre tenía que mirar su DNI.

JAJAJA

Era tan, pero tan bruto, que intentó ahogar un pez en el agua.

JAJAJA

Era tan, pero tan malo en matemáticas, que contaba con los dedos de los pies... y aún así se equivocaba.

JAJAJA

Era tan, pero tan pobre, que cuando se sacaba los zapatos, los mocasines ladraban.

JAJAJA

Era tan, pero tan feo, que de pequeño lo llevaron al zoológico y un niño le tiró un maní.

JAJAJA

Era tan, pero tan lento, que cuando llegaba a la meta, ya habían desmontado el podio.

JAJAJA

Era tan, pero tan desafinado, que cuando cantaba "Cumpleaños feliz", los vecinos llamaban a la policía por tortura.



CUAL FUE EL IMPERIO MAS GRANDE Y ANTIGUO DE LA HUMANIDAD

La respuesta es fascinante porque depende de si medimos "más grande" por extensión territorial o por longevidad y antigüedad.

Aquí tienes un desglose de los contendientes en cada categoría.

1. El Imperio Más Antiguo de la Historia

El título de imperio más antiguo generalmente se lo lleva el Imperio Acadio.

Origen: Mesopotamia (actual Irak).
Fecha de fundación: Aproximadamente 2334 a.C. (hace más de 4300 años).

Fundador: Sargón de Acad.

Por qué es considerado el primer imperio?

Fue el primero en unificar bajo un solo gobierno a diversos pueblos, ciudades-estado y regiones con culturas diferentes (como los sumerios y acadios).

Estableció un concepto de gobier

no centralizado y un administración que iba más allá de una sola ciudad o reino étnico.

Creó un modelo de imperio que todos los que le siguieron intentarían emular.

Mención de honor: Imperio Egipcio (Imperio Antiguo)

Aunque la civilización egipcia es más antigua, su fase de "imperio" expansivo (el Imperio Antiguo) se consolidó alrededor del 2686 a.C., lo que lo hace ligeramente posterior al Acadio.

2. El Imperio Más Grande por Extensión Territorial

Este título es una competencia fe-roz, pero el claro ganador es el Imperio Británico.

Extensión máxima: Aproximadamente 35.5 millones de km² en 1921.

Apogeo: Entre finales del siglo XIX y principios del siglo XX.

Lema: "The empire on which the sun never sets" ("El imperio donde el sol nunca se pone"). Esto era literalmente cierto, ya que sus colonias estaban repartidas por todos los continentes, asegurando que siempre fuera de día en algún territorio británico.

Características:

Fue el imperio más extenso de toda la historia.

Su poder se basó en su armada, en



la Revolución Industrial y en una red comercial global.

Su legado (lingüístico, político, cultural y demográfico) es visible hoy en día en países como Estados Unidos, Canadá, Australia, India y gran parte de África.

Otros gigantes históricos en extensión:

Imperio Mongol: El imperio de tierra continua más grande de la historia (unos 24 millones de km² en el siglo XIII). Genghis Khan y sus sucesores unificaron territorios desde Europa Oriental hasta el Mar de China.

Imperio Ruso: Su sucesor, la Unión Soviética, fue el estado más extenso del siglo XX (22.4 millones de km²), pero el Imperio Ruso ya era colosal.

Imperio Español: En su apogeo (si

glos XVI-XVII), controló vastísimos territorios en América, Asia y Europa, siendo la primera potencia global.

Imperio Romano: El imperio por excelencia en la cultura occidental.

En su máxima extensión (bajo el emperador Trajano, siglo II d.C.), abarcó unos 5 millones de km² alrededor del Mediterráneo, que llamaban "Mare Nostrum" (Nuestro Mar).

Para responder a la pregunta de manera directa:

El más antiguo: El Imperio Acadio (desde ~2334 a.C.).

El más grande: El Imperio Británico (~35.5 millones de km²).

Cada imperio, en su momento y contexto, representó la cúspide del poder y la organización humana, dejando un legado que, para bien o para mal, aún da forma a nuestro mundo moderno.

MetroBix
3904 BERGENLINE AVE,
UNION CITY,
NJ 07087

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

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

NOTARIO PUBLICO

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

¡LLAMANOS!

201 751-5454 / 551 323-2599 / 551 799-1117 / 551 375-6407 / 201-770-7813 / 201 770-7885 / 973 272-7962 / 201 982-6196

- RESIDENCIA
- RENOVACIONES
- SOLICITUD DE CIUDADANÍA
- FORMULARIOS DE INMIGRACIÓN
- PERMISO DE VIAJE PARA MENORES
- SOLICITUD DE RENOVACION DE DOCUMENTOS DE INMIGRACION
- ASILO - TPS Y TODO TIPO DE APLICACION MIGRATORIA

TRABAJAMOS CON ABOGADOS CON MAS DE 25 AÑOS DE EXPERIENCIA

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

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

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

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



“Quien no se atreve a pensar diferente, nunca verá más allá del muro.”

—Giordano Bruno

988
LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

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



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!

LA NUEZ MOSCADA, ORIGENES, PROPIEDADES Y CURIOSIDADES



NUEZ MOSCADA, UNA ESPECIA CONFLICTIVA

Aquí tienes una guía completa sobre la Nuez Moscada, cubriendo sus orígenes, propiedades y las curiosidades más fascinantes que la rodean.

La Nuez Moscada: Un Diamante de la Especiería

La nuez moscada es una de las especias más apreciadas y con una historia más rica del mundo. Su aroma cálido, dulce y ligeramente picante ha conquistado cocinas y farmacopeas durante siglos.

1. Orígenes e Historia

Origen Geográfico: Es nativa de las Islas de las Especias, las legendarias Islas Molucas en Indonesia. Allí crece el árbol *Myristica fragrans*, que da dos especias: la nuez moscada (la semilla) y el macis (el arilo rojo que la recubre).

La Ruta de las Especias: Durante la Edad Media, los comerciantes árabes introdujeron la nuez moscada en Europa a través de Venecia, manteniendo en secreto su origen para monopolizar el comercio. Se vendía por su peso en oro y era un símbolo de estatus y riqueza.

La Lucha por el Control: En el siglo XVI, los portugueses descubrieron su origen y se hicieron con el control. Más tarde, los holandeses los desplazaron y mantuvieron un férreo monopolio, llegando a quemar cosechas para mantener los precios altos y concentrando su cultivo en la isla de Run.

El Fin del Monopolio: A finales del siglo XVIII, los franceses lograron sacar contrabando de plantas de nuez moscada, y los británicos comenzaron a cultivarlas a gran escala en sus colonias (como Ceilán, Singapur y especialmente Granada, que hoy aparece en su bandera), rompiendo finalmente el monopolio holandés.

2. Propiedades: Beneficios y Usos:

A. En la Cocina: La nuez moscada es increíblemente versátil.

La nuez moscada es increíblemente versátil. Se usa siempre rallada en el momento, ya que su aceite esencial (que contiene gran parte de su sabor y aroma) es muy volátil.

Platos Salados: Ideal para salsas cremosas como la bechamel, purés (especialmente de patata), gratinados, platos con espinacas y carnes guisadas.

Platos Dulces: Combina maravillosamente con postres de manzana, compotas, natillas, flanes, ponches y bebidas calientes como el chocolate o el vino caliente.

Bebidas: Es un componente clave en cócteles clásicos como el Mai Tai y en algunas cervezas artesanales.

B. Propiedades Medicinales (Tradicionales y Científicas):

Digestiva: Es carminativa, ayuda a reducir los gases, la hinchazón y las náuseas. Facilita la digestión de comidas pesadas.

Antimicrobiana: Gracias a sus compuestos como el macelignano, tiene propiedades que pueden inhibir el crecimiento de bacterias dañinas en la boca, ayudando a combatir el mal aliento.

Analgesica y Antiinflamatoria: El aceite esencial se utiliza en masajes para aliviar dolores musculares y reumáticos.

Mejora la Función Cerebral: Contiene miristicina y macelignano, compuestos que en estudios preliminares han mostrado potencial para mejorar la memoria y proteger contra enfermedades neurodegenerativas (se necesita más investigación).

Antioxidante: Sus compuestos ayudan a combatir el daño celular causado por los radicales libres.

ADVERTENCIA IMPORTANTE: TOXICIDAD

La nuez moscada es psicoactiva en dosis altas (a partir de 1-3 nueces enteras). Puede causar alucinaciones, náuseas, deshidratación, taquicardia y un malestar extremo, conocido como "psicosis de la nuez moscada". NO es una droga recreativa. Su consumo en dosis culinarias (una pizca) es completamente seguro.

Curiosidades Fascinantes

Dos Especias en Una: El mismo fruto del árbol *Myristica fragrans* produce nuez moscada (la semilla del interior) y macis (la cubierta carnosa y roja que la envuelve). Ambas tienen un sabor similar, aunque el macis es más suave y afrutado.

La Nuez con "Madre": Si observas una nuez moscada entera, verás que está surcada por vetas. Al cortarla transversalmente, el interior revela un patrón marmóreo único. A veces, en el centro, se encuentra una pequeña pieza más dura llamada "la madre de la nuez moscada".

Un Afrodísiaco Histórico: En las cortes medievales árabes y europeas, se creía que la nuez moscada potenciaba el deseo sexual y la virilidad. Se utilizaba en pociones amorosas y filtros.

Protectora de la Peste: Durante la Peste Negra, se pensaba que la nuez moscada protegía contra la enfermedad. Su alto precio hizo que solo los más ricos pudieran adquirirla, lo que, irónicamente, pudo salvarles la vida no por la especia en sí, sino porque podían permitirse huir de las zonas infectadas.

Más Allá de la Cocina: Su aceite esencial se utiliza en la industria cosmética para la fabricación de perfumes, jabones y dentífricos, gracias a su aroma cálido y persistente.

La Isla de Run: Esta pequeña isla indonesia fue cambiada por otra colonia: Manhattan. En 1667, tras las guerras anglo-holandesas, los holandeses intercambiaron la isla de Run (rica en nuez moscada) a los británicos por la isla de Manhattan (Nueva Ámsterdam). En ese momento, las especias valían mucho más que un territorio norteamericano.

En resumen, la nuez moscada es mucho más que una simple especia en el estante de tu cocina. Es un producto con una historia épica de exploración, conquista y comercio, con propiedades beneficiosas para la salud y un aura de misterio y curiosidad que perdura hasta hoy.

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

DESAPARECERAN LOS TELEFONOS CELULARES ?

Excelente pregunta que nos lleva a especular sobre el futuro de la tecnología más personal de nuestra era. La respuesta corta es: sí, tal como los conocemos hoy, probablemente desaparecerán. Pero no se van a "extinguir", sino que evolucionarán hacia algo diferente.

Pensemos en lo que pasó con los teléfonos fijos, las radios portátiles o las cámaras de fotos: no desaparecieron por completo, pero su función principal fue absorbida por el smartphone.

Aquí está el Análisis de Cómo y Por Que Podría Ocurrir Esta Transformación:

1. La Era de la Disolución: Celular como Centro de un Ecosistema

El primer paso no es la desaparición, sino la fragmentación. El teléfono dejará de ser el único dispositivo que llevamos, para convertirse en el "cerebro" de una red de dispositivos portátiles.

Dispositivos Usables (Wearables):

Gafas de realidad aumentada (como las Apple Vision Pro o Meta Ray-Ban), anillos inteligentes, auriculares con IA integrada y relojes inteligentes mucho más avanzados asumirán funciones específicas.

El Papel del Celular: En este escenario, el celular podría sobrevivir como una pequeña supercomputadora que llevamos en el bolsillo o la mochila, proporcionando la potencia de procesamiento y la conexión a la red para todos estos dispositivos periféricos, pero sin que necesitemos interactuar directamente con su pantalla.

2. La Interfaz del Futuro: Sin Pantallas Táctiles

La pantalla táctil es el componente central del smartphone moderno. Su desaparición es clave para la del propio teléfono.

Interfaces de Voz Naturales: Asistentes de IA tan avanzados que podremos conversar con ellos de forma natural, sin necesidad de decir "Oye Siri" o "Ok Google". Serán proactivos y contextuales.

Interfaces Gestuales y de Mirada:

Controlaremos dispositivos con



movimientos sutiles de las manos o simplemente con nuestros ojos, algo que las gafas de AR están desarrollando activamente.

Interfaces Neutrales (a más largo plazo):

Compañías como Neuralink (de Elon Musk) investigan la posibilidad de interactuar con máquinas directamente con el pensamiento. Esto, aunque suene a ciencia ficción, es la forma de interfaz definitiva.

3. La Computación Ambiental (Ambient Computing)

Este es el concepto más importante. La tecnología dejará de estar en un dispositivo específico y estará integrada en el entorno que nos rodea.

Pantallas en Todas Partes:

Superficies como mesas, paredes y parabrisas de coches se convertirán en interfaces interactivas.

La Nube como Cerebro:

Toda la potencia de procesamiento y el almacenamiento estarán en la nube, accesibles de forma instantánea desde cualquier dispositivo o superficie. Tu "sesión" personal te seguirá a donde vayas, como en la película Her, donde el protagonista interactúa con su sistema operativo a través de un auricular pequeño y pantallas públicas.

4. Factores que Acelerarán esta Transición

La Fatiga de la Pantalla:

La sociedad está cada vez más consciente de los efectos negativos de pasar horas pegados a una pantalla.

La Maduración de la Realidad Aumentada (AR):

Cuando las gafas de AR sean tan cómodas y estéticas como unas gafas normales, pero superpongan información útil sobre el mundo real, la necesidad de sacar un teléfono se reducirá drásticamente.

El Avance de la Inteligencia

Artificial:

La IA es el "cerebro" que hará posibles asistentes verdaderamente útiles y interfaces conversacionales fluidas.

Posibles Escenarios de "Desaparición"

Escenario 1: El "Nodo Central" (a Corto/Medio Plazo). El celular sobrevive, pero como un disco duro portátil o un módem personal, siendo el centro de tu red personal de dispositivos, pero sin uso diario directo.

Escenario 2: La Absorción por la Ropa y el Cuerpo (a Medio Plazo).

La tecnología se integrará en nuestra ropa (chaquetas inteligentes), joyas (anillos o collares con

sensores) y auriculares, haciendo redundante el dispositivo rectangular.

Escenario 3:

La Invisibilidad Total (a Largo Plazo). La tecnología será tan ubicua y está tan integrada en nuestro entorno que no tendremos un "dispositivo" personal. Solo interactuaremos con la IA ambiental a través de voz, gestos o pensamiento.

Los teléfonos celulares no van a morir de repente, sino que se volverán "invisibles".

Su función —mantenemos conectados, informados y entretenidos— será más importante que nunca.

Pero la forma en que accedemos a ella cambiará radicalmente.

El objeto físico "smartphone" probablemente seguirá existiendo durante décadas, especialmente en regiones con menos desarrollo tecnológico, pero su reinado como el rey indiscutible de la tecnología personal tiene los días contados.

El futuro no se trata de tener un dispositivo mejor en el bolsillo, sino de vivir en un mundo donde la tecnología nos entiende y nos asiste sin que tengamos que sacar nada de nuestro bolsillo.

ALFREDO'S

Tires & Auto Repair

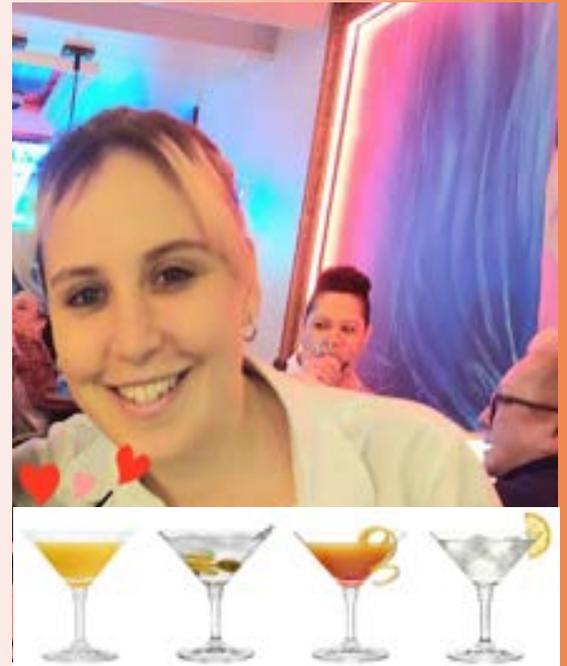
AIR CONDITIONING

CALEFACCION

- MECANICA GENERAL
- ELECTRICIDAD
- AJUSTES & FRENOS
- MANTENIMIENTO
- VENTA DE LLANTAS

alfrede57@gmail.com
alfredoautorepair.com
201.864.1749

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



**SERVICIO DE
BARTENDER
PARA TODA
OCASION**





El unicornio es, sin duda, una de las criaturas mitológicas más perdurables y fascinantes de la historia. Su viaje, desde una bestia potencialmente real hasta un símbolo de pureza y magia, es una historia llena de curiosidades.

Orígenes: Bestias de Leyenda y "Fósiles" Reales

La idea del unicornio no surgió de la nada. Es un collage de relatos viajeros, malentendidos y una poderosa dosis de imaginación.

Los Primeros Relatos (Occidente):

Los antiguos griegos fueron los primeros en Europa en describir al unicornio, aunque no lo llamaban así. Ctesias, un historiador y médico griego del siglo V a.C., que sirvió en la corte persa, escuchó relatos de viajeros de la India sobre un asno salvaje, blanco o rojizo, con un solo cuerno en la frente. Lo describió como una bestia feroz y extremadamente rápida, cuyo cuerno tenía propiedades antiveneno y purificantes. Aristóteles y Plinio el Viejo también mencionaron criaturas de un solo cuerno en sus escritos de historia natural, dando cierta "credibilidad" a su existencia.

El Error que Alimentó el Mito:

El Narval. Una de las piezas clave del rompecabezas fue el narval, una ballena ártica cuyo colmillo largo y espiral puede alcanzar los 3 metros. Cuando los vikingos y otros comerciantes nórdicos comenzaron a vender estos colmillos en Europa medieval, los presentaron como "cuernos de unicornio". Eran increíblemente valiosos; se creía que podían detectar veneno (haciendo que una copa hecha con el cuerno sudara o se rompiera), y se usaban para crear objetos de inmenso lujo y poder, como el cetro y la corona imperial de los Habsburgo.

Otras Bestias de un Solo Cuerno:

Es probable que descripciones de otros animales reales, vistas de perfil o

malinterpretadas, alimentaran la leyenda:

El Órix de Arabia: Un antílope con cuernos tan largos y rectos que, visto de lado, parecen fusionarse en uno solo.

El Rinoceronte de India: La bestia de un solo cuerno por excelencia, aunque su aspecto no se ajustaba al elegante caballo de la leyenda.

El Elasmoterio: Un rinoceronte prehistórico gigante con un enorme cuerno único en la frente. Es posible que los fósiles de este animal hayan inspirado leyendas locales en las estepas de Asia.

La Evolución del Simbolismo:

De Bestia Salvaje a Símbolo de Cristo. La imagen del unicornio cambió radicalmente en la Edad Media, gracias en gran parte a los bestiarios, libros que describían animales reales y fantásticos con fuertes moralejas cristianas.

La Caza del Unicornio: Surgió una alegoría poderosa. El unicornio era una bestia indomable e imposible de capturar por medios convencionales. Sin embargo, era atraído por la pureza y la inocencia de una virgen. Cuando el animal se acercaba y se dormía con la cabeza en su regazo, los cazadores podían capturarlo o matarlo. Esta historia se interpretó como una metáfora de la Encarnación de Cristo: el Unicornio (Cristo) es atraído hacia el vientre de la Virgen María, donde se encarna y es luego "capturado" (sacrificado) por la humanidad.

Símbolo de Pureza, Gracia y Poder:

Su cuerno, o "alicornio", se consideraba un talismán universal. Se creía que podía: Purificar el agua envenenada.

Curar enfermedades como la peste y la epilepsia.

Neutralizar venenos, siendo un objeto codiciado por reyes y papas paranoicos.

Curiosidades y Legado Cultural

El Escudo de Armas del Reino Unido:

El unicornio es el animal nacional de

Escocia. Cuando el rey Jacobo VI de Escocia se convirtió también en Jacobo I de Inglaterra en 1603, unió los símbolos heráldicos: el león de Inglaterra y el unicornio de Escocia, que desde entonces aparecen juntos en el escudo real británico, representando la unión de las dos coronas.

En Asia: El unicornio no es una idea exclusivamente europea. En China, el Qilin es una criatura quimérica benevolente, a veces representada con un solo cuerno, que anuncia el nacimiento o la muerte de un sabio o un gobernante justo. En Japón, el Kirin (basado en el Qilin) es un símbolo similar de buen augurio.

El "Alicornio" de My Little Pony: La franquicia moderna My Little Pony popularizó el término "alicornio" para

referirse a un pony que es a la vez pegaso y unicornio (con alas y cuerno), y que suele ser de estatus real.

Este uso es una invención moderna

y creativa, ya que históricamente "alicornio" se refería solo al material del cuerno.

Existieron Alguna Vez?

Con lo que sabemos hoy de biología, es extremadamente improbable que un mamífero terrestre con un solo cuerno central haya existido. Un cuerno tan grande requeriría una modificación masiva del cráneo, difícil de reconciliar con la evolución. Sin embargo, el mito persiste porque responde a un anhelo humano por lo maravilloso, lo puro y lo mágico.

En resumen, el unicornio es mucho más que un caballo con un cuerno. Es un ser que nació de la confusión entre lo real y lo imaginario, fue moldeado por el comercio y la religión, y sobrevive hoy como un poderoso icono de la fantasía, la inocencia y la belleza inalcanzable. Su mito es un testimonio del poder de la imaginación humana para crear y transformar leyendas.

DEL MONACO BIKES

Para comprar la bicicleta

DEL MONACO BIKES (201)-927-3819

delmonacoadvertisement@aol.com

SI LE GUSTA PRACTICAR EL CICLISMO

ANGELO DEL MONACO: LA LEYENDA. COMENZO SUS PRIMEROS PASOS POR SU AMOR AL CICLISMO A LOS 8 AÑOS Y CON ARDUA TENACIDAD ENTRE PRIMEROS RICHARDS LOGRO ALCANZAR ESTAR EN EL LIBRO DE RECORDS GUINNESS. SE DESTACA TAMBIEN POR SUS HABILIDADES DIRECTOR PUBLICITARIO Y DE ANH SU BICICLETA!

QUE SE SABE DEL AUTO MICROLINO



El Microlino es uno de los vehículos más curiosos y encantadores del panorama automotriz actual. No es exactamente un "auto" convencional, sino que pertenece a la categoría L6e en Europa: un vehículo eléctrico ligero o "bubble car" moderno.

Aquí te Contamos Todo lo que se Sabe Sobre Este Peculiar Vehículo.

Qué es el Microlino?

Es un vehículo eléctrico biplaza inspirado directamente en el clásico BMW Isetta de los años 50, pero con tecnología y diseño del siglo XXI. Es fabricado por la empresa suiza Micro Mobility Systems, fundada por los hermanos Wyser.

La filosofía: Ofrecer una solución de movilidad urbana ultra-compacta, eficiente y divertida, para 1 o 2 personas, que ocupe un mínimo espacio y sea cero emisiones.

Características Técnicas y Diseño

Diseño y Tamaño:

Forma de "huevo" o "burbuja": Es su seña de identidad. Mide apenas

2.5 metros de largo.

Puerta frontal: Al igual que la Isetta, tiene una sola puerta en la parte delantera que se abre hacia el frente, lo que facilita entrar y salir en aparcamientos muy ajustados.

Materiales: Utiliza una estructura de aluminio y una carrocería de plástico compuesto, lo que lo hace ligero y resistente.

Motorización y Rendimiento:

Motor Eléctrico: Tiene varias configuraciones, con potencias que van desde los 8 kW (11 CV) hasta los 17.5 kW (24 CV) en la versión más potente.

Batería y Autonomía: Ofrece diferentes opciones de batería (5.5 kWh, 10.5 kWh y 14 kWh) que prometen autonomías entre 90 km y 230 km (ciclo WLTP) en su versión más eficiente. Es más que suficiente para el uso diario en la ciudad.

Velocidad Máxima: Está limitada electrónicamente a 90 km/h, lo que lo hace ideal para vías urbanas y periurbanas.

Interior y Conectividad:

Biplaza en tándem: El pasajero se sienta ligeramente detrás del conductor.

Minimalista: Tiene un volante único (opcional) o un yugo, y una pantalla central que agrupa toda la información y los controles.

Equipamiento: Incluye elementos como calefacción, Bluetooth, y opciones como aire acondicionado y cámara de visión trasera.

Ventajas y Desventajas Claras

Ventajas:

Ultra-Compacto: Aparca en

pendicular en una plaza, ocupando solo 1/3 de una plaza normal. Tres Microlinos caben en un solo espacio de aparcamiento.

Extremadamente Eficiente: Su pequeño consumo eléctrico lo hace muy barato de usar.

Maniobrable y Ágil: Perfecto para navegar por el tráfico denso de la ciudad.

Divertido y con Estilo: Su diseño retro atrae miradas y genera simpatía.

Accesible: Tiene un precio de partida más bajo que la mayoría de los coches eléctricos.

Desventajas:

Limitado para Carretera: Su velocidad máxima de 90 km/h lo hace inviable para autopistas o viajes largos.

Seguridad: Aunque tiene cinturones de seguridad y una estructura reforzada, no puede ofrecer el mismo nivel de protección que un coche convencional en caso de colisión con vehículos más grandes y pesados.

Espacio Mínimo: Solo tiene capacidad para dos personas y un maletero muy pequeño (aprox. 230 litros). No es un vehículo familiar.

Situación Actual y Precios

Producción y Entregas: Después de algunos retrasos típicos en el desarrollo de un nuevo vehículo, Micro Mobility ya está entregando unidades a sus primeros clientes en Europa. La producción se realiza en su fábrica en Turín, Italia.

Precio: El precio de partida en Europa ronda los 12,500 euros (para el modelo base), pudiendo subir con

las diferentes opciones y versiones. Es importante recordar que al ser un vehículo L6e, en algunos países tiene impuestos de matriculación más bajos e incluso se puede conducir con un permiso de conducción de clase AM (ciclomotor) en función de la edad del conductor.

Llegará a América?

De momento, su comercialización está centrada en Europa. No hay planes oficiales confirmados para Latinoamérica o Norteamérica, donde las regulaciones de homologación para este tipo de vehículos son diferentes y más estrictas.

El Microlino no es un coche para todo el mundo. Es un vehículo específico para un uso muy concreto: la movilidad urbana pura y dura.

Es Ideal Para:

Personas que viven en el centro de ciudades congestionadas.

Como segundo vehículo para desplazamientos diarios al trabajo o a hacer recados.

Para quienes buscan una alternativa económica, ecológica y divertida al transporte público o a la bicicleta en días de mal tiempo.

En resumen, el Microlino es una reinterpretación moderna y muy bien ejecutada de un concepto clásico. Es un símbolo de que la movilidad del futuro no siempre pasa por coches grandes y pesados, sino por vehículos inteligentes, adecuados al espacio y a las necesidades reales de las personas.






Tel: (201) 902-9039

10 Minute Lube & Oil Change

Extra Service: Transmission, Cooling System, Fuel Injection Cleaning

5000 Kennedy Blvd.
Corner 51st Street
West New York, NJ 07093

Khaled Dabbas
Tel (201) 902-9039
Cell (201) 424-0270

MECANICOS PROFESIONALES

SATISFACCION Y RAPIDEZ GARANTIZADA



Junta de Educación de Union City
Matrícula de Educación Prescolar Gratuita

“Programa Prescolar ES GRATIS”

Programas de Educación Prescolar de Union City

Para nuevos aplicantes que empiezan el año escolar 2025 — 2026

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

El programa es de Lunes a Viernes

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

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

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

También pueden usar la página de internet de Union City Public Schools e imprimir la aplicación. Cuando la complete puede llevarla al Centro de Registración 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
- ⇒ Información de Vacunas
- ⇒ Examen Físico Realizado por un Médico

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

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

JUNTA DE EDUCACION DE UNION CITY

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

Silvia Abbato, Superintendente de las Escuelas

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





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





Dr. Homer L. Nelson
USCS Civil Surgeon

☎ 201-325-8002
☎ 201-627-4803 (TEXT)
✉ 1693medical_exam@gmail.com
📍 3300 Hudson Ave, Floor 2
Union City, NJ 07087



Clinic Service Hours
Lunes - Sábado | 9am - 2pm
(Monday - Saturday)
Lunes y Viernes | 5pm - 8pm
(Monday & Friday)
3300 Hudson Ave, Floor 2
Union City, NJ 07087







Gabriel Rohaidy
Medicare Plans



Licensed Agent
Se Habla Espanol
4114 Bergenline Ave
Union City NJ 07087
rohaidyg@yahoo.com
201 725-2214

MEDICARE PLANS

United Healthcare Aetna
Clover Horizon



FREE TIBET



DORMIR CON ALMOHADAS, SI O NO ?

La respuesta no es un simple sí o no, sino un "Sí, pero...". Dormir con almohada es generalmente beneficioso, pero elegir la correcta y usarla correctamente es lo que marca la diferencia entre un sueño reparador y despertar con dolor.

Vamos a desglosar los pros, los contras y las claves para tomar la decisión correcta.

SÍ: Los Beneficios de Dormir con Almohada (Cuando es la Adecuada) La función principal de una almohada es mantener la columna vertebral alineada. Es decir, tu cuello debe seguir la línea natural de tu espalda, sin flexionarse demasiado hacia arriba o hacia abajo.

Soporte para la Columna Cervical:

Una buena almohada llena el es-

pacio entre tu cabeza y el colchón, evitando que el cuello se tuerza o quede en una posición forzada durante horas.

Reduce el Dolor: Previene y alivia el dolor de cuello, hombros y espalda alta. Despertarse con "tortícolis" es a menudo señal de una mala almohada.

Mejora la Calidad del Sueño: Al estar cómodo y bien alineado, se reduce la necesidad de moverse constantemente, permitiendo un sueño más profundo y reparador.

Beneficios Posturales: Ayuda a mantener una postura correcta durante la noche, lo que tiene efectos positivos en tu postura durante el día.

Alivio para Condiciones Específicas:

Reflujo Gastroesofágico: Dormir con la cabeza ligeramente elevada ayuda a prevenir que el ácido estomacal suba por el esófago.

Ronquidos y Apnea del Sueño: La elevación de la cabeza puede abrir las vías respiratorias y reducir los ronquidos.

NO: Cuándo Puede Ser Perjudicial (y para Quién)

Dormir con almohada es malo cuando es la incorrecta o en casos muy específicos.

Almohada Demasiado Alta o Baja:

Esta es la causa #1 de problemas. Una almohada demasiado alta dobla el cuello hacia arriba, y una demasiado baja lo inclina hacia abajo. Ambas posiciones generan tensión muscular.

Para Bebés: Los bebés **NO** deben usar almohada. Aumenta el riesgo de muerte súbita del lactante (SMSL) porque pueden hundir su cara en ella y sufrir asfixia o sobre

calentamiento. Se recomienda no usar almohada hasta, al menos, los 2 años.

Algunos Tipos de Dolor: Si usas una almohada que no se adapta a tu postura al dormir, puede empeorar el dolor existente.

Problemas de Piel o Acné: Las fundas de almohada acumulan sudor, grasa y bacterias. Si no se lavan con frecuencia, pueden irritar la piel o empeorar el acné.

La Respuesta Definitiva: Depende de CÓMO Duermes

La elección de la almohada es profundamente personal. La clave está en tu posición preferida para dormir:

1. Si duermes BOCA ARRIBA: Necesitas: Una almohada de altura media.

Objetivo: Soportar la curvatura natural del cuello sin elevar la cabeza excesivamente. Debe quedar tu cabeza en un ángulo neutral.

Tipo ideal: Almohada de memory foam con soporte cervical o de plumas con buen ajuste.

2. Si duermes de LADO:

Necesitas: Una almohada alta y firme.

Objetivo: Rellenar completamente el espacio entre tu cabeza y el colchón, manteniendo la columna recta. La altura debe ser igual al ancho de tu hombro.

Tipo ideal: Almohada de memory foam o látex, de alta firmeza.

3. Si duermes BOCA ABAJO:

Esta es la excepción principal. Dormir boca abajo es la postura más problemática para el cuello.

Recomendación: Lo ideal es usar una almohada muy fina y blanda o, incluso, NO usar almohada. Esto evita que el cuello gire en un ángulo extremo durante toda la noche.

Consejo mejor aún: Intenta entrenarte para dormir de lado o boca arriba. Tu cuello lo agradecerá.

Resumen y Verdicto Final Deben los Adultos Usar Almohada?

SÍ, en la gran mayoría de los casos. Una almohada bien elegida es un elemento crucial para la salud de tu columna y la calidad de tu sueño. Puede ser mala? **SÍ,** si es la incorrecta para tu postura o condición física.

Cuándo NO Usarla?

Principalmente para bebés y para algunos dormidores boca abajo.

Tu misión: No se trata de decidir "almohada sí o no", sino de encontrar "LA almohada correcta para TI". Invertir en una buena almohada es invertir en tu salud y bienestar. Si te despiertas con dolor con frecuencia, lo primero que debes revisar es tu almohada.

BUSCA NUESTRO CANAL EN YOUTUBE



ANDRES KANTON
OPINA

JENKINS CHEVROLET

DONDE CADA CLIENTE ES ESPECIAL!



22367 S Tamiami Trail | Venice, FL 34293



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

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

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

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de *Union City*

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

El alcalde y senador estatal Brian P. Stack, la Junta de Educación y la Junta de Comisionados celebran la inauguración de la nueva Academia Esther Salas

La escuela pública más reciente de Union City, la Academia Esther Salas, celebró recientemente su gran inauguración, a la que asistieron funcionarios locales, estatales y federales.

La nueva escuela, ubicada en 516 36th Street, lleva el nombre de una heroína local: la jueza del Tribunal de Distrito de los Estados Unidos, Esther Salas. Graduada de las escuelas de Union City, la jueza Salas es la primera latina en ejercer como magistrada y jueza de distrito de los Estados Unidos en Nueva Jersey. También fue presidenta del Colegio de Abogados Hispánicos de Nueva Jersey y de la Fundación del Colegio de Abogados Hispánicos de Nueva Jersey.

La jueza Salas siempre ha enorgullecido a nuestra comunidad, y nos enorgullece nombrar nuestra nueva escuela en su honor.



Fotos de Nick Gonzalez

Síguenos en:

f Facebook: Union City Schools **🐦 Twitter:** @schools_uc **📷 Instagram:** Union City Schools

LA JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

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

María Hurtado, Miembro
Joseph Isola, Miembro
Alicia Morejon, Miembro

Kennedy Ng, Miembro
Alejandro Velazquez, Miembro

Superintendente de Escuelas
Silvia Abbato
Asistente Superintendentes
John Bennetti
Geraldine Perez

Secretario de la Junta/ Director de Facilidades
Justin Mercado

Administrador de Negocios
Anthony Dragona
Asistente de la Superintendente
Diane Capizzi



A QUE PROFUNDIDAD PUEDE DESCENDER EN EL MAR UN SER HUMANO SIN EQUIPO DE BUCEO ?

La respuesta no es un solo número, ya que depende de varios factores, pero podemos establecer rangos muy claros.

En resumen, la profundidad máxima a la que un ser humano sin equipo de buceo (en apnea) ha descendido es de 214 metros. Sin embargo, para una persona promedio y en condiciones normales, los límites son mucho más bajos y seguros.

Vamos a Desglosarlo:

1. Límites Fisiológicos: ¿Por qué no podemos bajar más?

El cuerpo humano no está diseñado para las presiones extremas del fondo marino. Los principales desafíos son: La Presión: Por cada 10

2. Rangos de Profundidad para Diferentes Personas		
Tipo de Buceador	Profundidad Aproximada	Contexto y Riesgos
Persona promedio sin entrenamiento	3 - 10 metros	Solo unos segundos. Riesgo de "pá de apnea" (pérdida de conocimiento)
Buceador recreativo con snorkel	10 - 20 metros	Puede explorar el arrecife superficial ya se nota claramente en la presión
Buceador de apnea entrenado	20 - 40 metros	Aquí es donde la mayoría de los buceadores desentrenados se desorientan. Requiere equalización para manejar la presión.
Buceador de apnea élite/competitivo	40 - 100+ metros	Zona de alto riesgo. Se necesita apoyo mental. Se experimenta narcosis por nitrógeno. Requiere estricto protocolo de seguridad.
Récords Mundiales (Extremos)	Más de 200 metros	Hazañas en el límite de la fisiología humana. Algunos atletas en el mundo lo han logrado con preparación de meses.

metros de profundidad, la presión aumenta 1 atmósfera (1 bar). A 20 metros, tus pulmones están soportando 3 veces la presión de la superficie.

El Aplastamiento Torácico: Aunque los pulmones no se "colapsan", la caja torácica y el diafragma se comprimen enormemente. Los buceadores de apnea entrenan para contrarrestar esto.

La Narcosis por Nitrógeno: A profundidades superiores a los 30-40 metros, el nitrógeno disuelto en la sangre actúa como un anestésico, causando desorientación, euforia y pérdida de juicio (similar a la bo-

rrachera). Esto es extremadamente peligroso.

La Descompresión ("Enfermedad de los Buzos"): Al ascender, el nitrógeno disuelto en la sangre forma burbujas si no se hace lentamente.

En apnea, es casi imposible controlar este proceso en inmersiones muy profundas, lo que puede causar embolias, dolor en las articulaciones y hasta la muerte.

Los Récords Mundiales (Apnea)

Estos números muestran el límite absoluto de lo que el cuerpo humano puede lograr:

Varones: 214 metros (702

pies). Logrado por Herbert Nitsch en 2012 en la disciplina de "No Limits" (usando un trineo lastrado para bajar y un globo para subir).

Mujeres: 130 metros. Logrado por Alessia Zecchini en 2023 en la disciplina de "Inmersión Libre" (descendiendo y ascendiendo solo con la fuerza de sus brazos en una cuerda).

Advertencia importante! Intentar alcanzar estas profundidades sin un entrenamiento extremo y supervisión es mortal.

El riesgo de blackout (pérdida de conocimiento) y barotrauma es altísimo.

Para ti y para la mayoría: El límite seguro y disfrutable está entre 5 y 20 metros. A esta profundidad se pueden ver peces, corales y vida marina fascinante.

Límite físico absoluto (documentado): 214 metros, pero esto es una hazaña atlética extrema, no una actividad recreativa.

En esencia, la respuesta es: entre 5 metros para un principiante y 214 metros para un superatleta, pero la zona segura y realista para la mayoría de los humanos no entrenados termina alrededor de los 10-15 metros.



PUEDES ENVIAR TU COLABORACION A:
communications@dimensionnewspaper.com

Colaboracion enviada por Cristina Garcia. NJ.

Aunque el lexico español es el panohablantes cada uno tiene su idiosincracia.

En este caso hablaremos de los habaneros y otros muchos de toda la isla que se les han unido ya que cada provincia tiene su forma diriamos un poco diferente, Por ejemplo en algunos pueblos orientales hablan bonito, para mi tienen una entonacion un poco musical a diferencia de algun otro pueblo del mismo Oriente que dice como dicho popular: " lo patos se comen la moscas de lo estanques"(no quiere decir que no sepan hablar, cuestion de costumbres).

En Las Villas o Villa Clara provincia mas al centro de la isla tienen un acento mas neutro pero en algun pueblo algunos cambian alguna palabra que termina en "R", por "L" , en el caso del pueblo de Trinidad, los trinitarios tienen tambien una entonacion bonita.

En Matanzas, provincia al sur del occidente de la isla por su cercania a La Habana hablan muy parecido.

Pinar del Rio la provincia mas occidental de la isla tienen un acento neutro aunque algunos hacen cambios en el terminal de alguna palabra cambiando "L" por "R" .

Ahora el turno de Camagüey, provincia al centro-oriental de la isla es donde mas neutro se habla el idioma aunque en areas mas rurales se habla con voseo (vos), no en todas pero tambien en algun pueblo hay palabras donde cambian letras ya mencionadas.

Para concluir, hablaremos de los habaneros capitalinos del occidente de la isla con su forma peculiar de hablar alto y rapido, lo hacen con cambios en las palabras, consideradas por muchos que su manera de hablar es simpatica.

Por ejemplo: ellos omiten o cambian "L" por una "C" suave, o sea para decir polvo dicen pocvo, para decir carbon dicen cacbon, hay varias entre otras palabras, pongo otro ejemplo; para referirse al sur dicen al sud aqui cambian la "R" del final por "D" muy suave. Bueno, es una forma unica muy de ellos.

Dije anteriormente que cada pais tiene su propia idiosincracia que lo distingue pero todos nos entendemos porque hablamos el mismo idioma español o castellano. Estos terminos del nombre de nuestro idioma significan lo mismo lo que al referirse al español es un uso mas internacional y el castellano usado tambien en España para distinguirlo de lenguas cooficiales (como el gallego, catalan y vasco).

En el caso de algunos paises hispanohablantes como America del Sur se refieren al castellano por considerarlo del tiempo colonial.

Sin embargo en Mexico, America Central y el Caribe se usa el termino español.

Lo mas simpatico de todo que nuestra lengua romance proviene del latin vulgar, pertenece a la familia de lenguas indoeuropeas y se clasifica como una lengua flexiva de tipo fusional.

REALMENTE EXISTEN LOS TRABAJOS DESDE CASA SIN "EXPERIENCIA "

Sí, existen totalmente! Es una de las búsquedas más comunes y, aunque hay mucha estafa, la realidad es que hay oportunidades legítimas.

La clave está en entender que "sin experiencia" no significa "sin habilidades". Tienes que ofrecer algo a cambio.

Vamos a desglosarlo en oportunidades reales, habilidades que necesitas y las banderas rojas de las estafas.

Oportunidades Legítimas desde Casa (Sin Experiencia Previa Requerida)

Estos trabajos suelen estar basados en tareas específicas que se pueden aprender rápidamente.

1. Atención al Cliente / Customer Support:

Muchas empresas contratan agentes remotos para responder chats, emails o llamadas.

Qué necesitas: Buena redacción, conexión a internet estable, paciencia y, a veces, horarios flexibles (turnos).

Dónde buscar: Empresas como Teleperformance, Amazon, Concentrix suelen tener convocatorias para puestos entry-level.

2. Asistente Virtual:

Es un campo muy amplio. Puedes empezar con tareas básicas como manejo de emails, gestión de agendas o redes sociales simples.

Qué necesitas: Organización, conocimientos de office (Word, Excel), y ganas de aprender. Si sabes usar herramientas como Canva o Trello, es un plus.

Dónde buscar: Plataformas como Workana, Freelancer, Upwork (para empezar con proyectos pequeños).

3. Transcripción:

Convertir audio a texto. Es pura paciencia y buena ortografía.

Qué necesitas: Escucha atenta, tecleo rápido y preciso, y un excelente manejo del idioma.

Dónde buscar: Rev, TranscribeMe!, Scribie. Busca "transcripción en español" ya que muchas son para audios en inglés.

4. Entrada de Datos (Data Entry):

Consiste en digitalizar información de un lugar a otro (por ejemplo, de formularios físicos a una base de datos).

Qué necesitas: Atención al detalle, velocidad de tecleo y concentración.

Dónde buscar: En las mismas plataformas de freelancers (Workana, etc.) y en portales de empleo tradicionales filtrando por "remoto".

5. Encuestas Online y Microtareas:
 Aclaración importante: Esto no es un "trabajo" con un sueldo fijo, sino un ingreso extra muy pequeño. Sirve para ganar algo de dinero en tiempos muertos.

Qué es: Completar encuestas para empresas, verificar datos en internet, etiquetar imágenes para IA.

Dónde buscar: Toluna, Swagbucks, Amazon Mechanical Turk. ¡Cuidado con las estafas que prometen ganancias exageradas!

6. Ventas o Asesor Comercial:

Algunos call centers para ventas o seguimiento de clientes (telemarketing) ofrecen puestos remotos y entrenan desde cero.

Qué necesitas: Buena comunicación, resistencia a la frustración y don de gente.

7. Contenido para Redes Sociales (Básico):

Si eres una persona creativa y entiendes intuitivamente redes como TikTok, Instagram o Facebook, algunas pequeñas empresas buscan personas para manejar sus cuentas.

Qué necesitas: Creatividad, entender el lenguaje de cada red y constancia.

BANDERAS ROJAS DE ESTAFAS

Es CRUCIAL que aprendas a identificarlas para no perder tiempo y dinero. Si un "empleo" tiene estas características, HUYE:

Te piden dinero por adelantado: Para "materiales", "capacitación", "gastos de envío" o una "tarifa de inicio". Un trabajo legítimo NUNCA te cobra.

La oferta llega por WhatsApp o Telegram de forma sospechosa: Mensajes genéricos como "Hola, ¿estás buscando trabajo? Tenemos una oportunidad para ti".

Ganancias exageradas para tareas simples: "Gana \$500 USD al día solo enviando mensajes". Es mentira.

Proceso de selección demasiado fácil y rápido: Si te "contratan" en 5 minutos sin hacerte una sola pregunta.

El "contratante" tiene un inglés pobre o errores gramaticales graves en sus mensajes.

Te ofrecen un cheque para que compres el equipo: Es el fraude del cheque falso. Te envían un cheque para que compres una computadora, lo depositas, pero el cheque es falso y el banco te cobra todo más las penalidades.





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.

