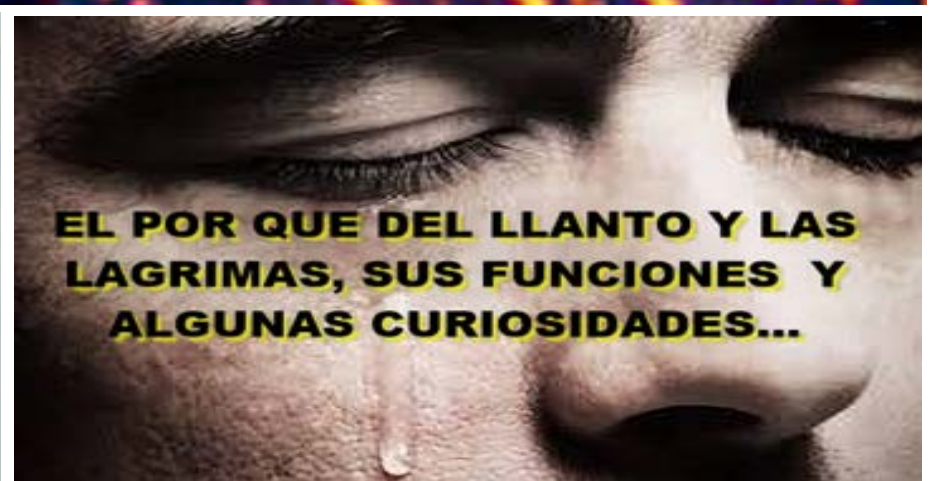


EDICION DIGITAL - SEPTIEMBRE 14 - 2025





**Autor: Andres Garcia**  
**CUENTO CORTO SOBRE EL ACOSOSO ESCOLAR**

Cada mañana, para Alma, comenzaba con un nudo en el estómago. El camino a la escuela era un viacrucis de miradas que esquivar y risas que parecían cuchillos. Todo porque era “diferente”. Le gustaba pasar los recreos leyendo bajo el viejo roble, hablaba con las plantas y su ropa no era de las marcas que todos llevaban.

Un día, todo escaló. Lucas, el líder de la clase, le arrebató su cuaderno de dibujos —su refugio— y comenzó a pasar las hojas frente a todos. —Miren qué rarita dibuja! Son insectos ? —gritaba entre risas—. Como ella!, bicho raro!

Las carcajadas del grupo resonaron como latigazos. Alma intentó recuperarlo, pero él lo alzó por encima de su cabeza. En el forcejeo, el cuaderno cayó al charco de lluvia reciente. Las acuarelas de mariposas y bosques se desdibujaron en el agua sucia, como se desdibujaban sus ganas de volver al colegio cada día.

Alma no lloró. Recogió el cuaderno empapado, lo apretó contra su pecho y caminó directo a la salida.

No volvió al día siguiente, ni al otro.

Su madre, viendo el dolor mudo en sus ojos, no insistió en hablar. En su lugar, le regaló una pequeña caja de música antigua. Al abrirla, una melodía delicada y triste llenaba la habitación.

—Tu abuela decía que esta música tiene el poder de ser escuchada solo por quienes de verdad prestan atención —le dijo su madre—. Como tú.

Días después, Alma encontró el

valor para volver. Llevaba la caja de música en su mochila. En el recreo, bajo el roble, la abrió. La melodía flotó levemente. No pasó nada. Hasta que una niña nueva, llamada Li, que siempre observaba todo en silencio, se acercó.

—¿Qué es esa música? Es preciosa —preguntó con curiosidad genuina. Alma, al principio, se encogió, esperando una burla. Pero en los ojos de Li solo había asombro. Le mostró la caja. Li se sentó a su lado y, por primera vez, alguien escuchó la música con ella.

Al día siguiente, Li volvió. Y llevó a su amigo Samuel, que tenía unos ojos enormes tras sus gafas y amaba los comics. Samuel también “oyó” la música. Y así, poco a poco, alrededor de aquella caja de música que solo los corazones sensibles podían apreciar, se formó un pequeño círculo. Eran los “raros”: el que coleccionaba piedras, la que escribía poesía, el que sabía todos los nombres de las constelaciones.

Un día, Lucas se acercó con su actitud desafiante.

—¿Qué hace este club de bichos raros? —dijo con sorna.

—Escuchar música —respondió Alma con una serenidad nueva.

—¡Si yo no oigo nada! —rio él—. Están todos locos!

—No —dijo Li con tranquilidad—. No es que estemos locos. Es que no sabes escuchar.

Lucas se quedó desconcertado. Su poder, que residía en la burla y la invalidación, se quebraba frente a un grupo que ya no buscaba su aprobación. Se fue, murmurando, pero algo había cambiado. El grupo bajo el roble ya no era un blanco fácil. Eran una tribu.

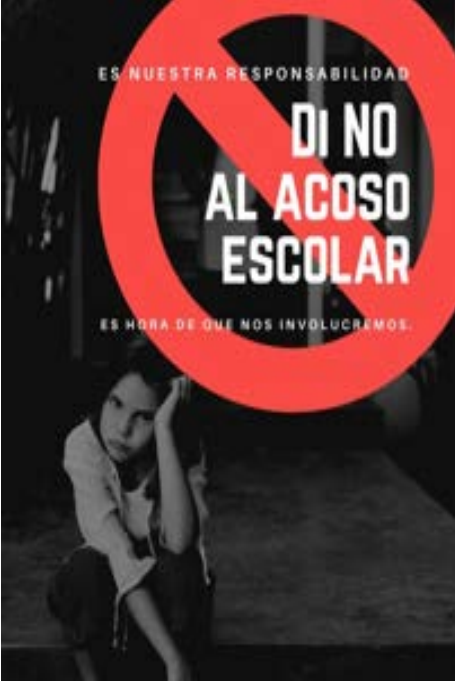
Alma nunca más volvió a ser la misma. El acoso no desapareció por completo, pero perdió su fuerza. Ella había aprendido la lección más importante: la diferencia no era su debilidad, sino su código secreto para encontrar a su verdadera gente.

Y en el mundo, siempre hay oídos dispuestos a escuchar la música que otros ignoran.

**Fin.**



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



**DIMENSION EDICION DIGITAL**

Directora: Cristina García / Publisher: Andres Garcia

Asesor legal: Abogado, Manuel, J. Garcia

Diseño: Kanton Productions / Fotografia: Felicia Perez

Humorista: Francisco Bernal / Articulista invitado: Jose F. Brizuela

BUSQUENOS EN: [WWW.DIMENSIONNEWSPAPER.COM](http://WWW.DIMENSIONNEWSPAPER.COM)

Debate about new city regulations

# **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.



Qué es una Cadena de Markov

- Mañana Soleado: 20% (0.2)
- Mañana Nublado: 50% (0.5)
- Mañana Lluvioso: 30% (0.3)

La Matriz de Transición

Esta información se puede resumir en una tabla o matriz. Las filas representan el estado actual y las columnas, el estado siguiente.

| Estado Actual | Soleado (Siguiente) | Nublado (Siguiente) | Lluvioso (Siguiente) |
|---------------|---------------------|---------------------|----------------------|
| Soleado       | 0.6                 | 0.3                 | 0.1                  |
| Nublado       | 0.4                 | 0.4                 | 0.2                  |
| Lluvioso      | 0.2                 | 0.5                 | 0.3                  |

¿Cómo se lee? La probabilidad de pasar de Nublado (fila) a Lluvioso (columna) es 0.2 (20%).

### QUE ES LA CADENA DE MARKOV

#### La Idea Fundamental

Una Cadena de Markov es un modelo matemático que describe una secuencia de eventos posibles en la cual la probabilidad de que ocurra cada evento depende únicamente del evento inmediatamente anterior.

En otras palabras, el sistema tiene "pérdida de memoria": para predecir el futuro, solo necesitas saber el estado presente. Todo el historial pasado, antes del estado actual, es irrelevante. A esta propiedad crucial se le llama Propiedad de Markov o falta de memoria.

#### Analicemos los Componentes Clave

Estados: Son las situaciones o condiciones posibles en las que puede estar el sistema. Por ejemplo: Clima: Soleado, Nublado, Lluvioso. Usuario de una web: Visitante, Cliente Registrado, Comprador. Juego de Mesa: Las casillas en un tablero.

**Probabilidades de Transición:** Son las probabilidades de pasar de un estado actual a otro estado en el siguiente paso. Se suelen organizar en una Matriz de Transición.

**Un Ejemplo Sencillo:** El Clima Imagina que modelamos el clima de un lugar y solo tiene tres estados:

Soleado, Nublado y Lluvioso.

**Si hoy está Soleado:**  
La probabilidad de que mañana esté Soleado es de 60% (0.6).  
La probabilidad de que mañana esté Nublado es de 30% (0.3).  
La probabilidad de que mañana esté Lluvioso es de 10% (0.1).

**Si hoy está Nublado:**  
Mañana Soleado: 40% (0.4)  
Mañana Nublado: 40% (0.4)  
Mañana Lluvioso: 20% (0.2)

**Si hoy está Lluvioso:**  
Mañana Soleado: 20% (0.2)  
Mañana Nublado: 50% (0.5)  
Mañana Lluvioso: 30% (0.3)

#### La Matriz de Transición

Esta información se puede resumir en una tabla o matriz. Las filas representan el estado actual y las columnas, el estado siguiente. La Propiedad de Markov (Falta de Memoria)

La magia de la cadena es que no importa si la semana pasada fue soleada. Si hoy está nublado, la probabilidad de que mañana llueva es del 20%, sin importar la secuencia de días que llevamos. El futuro (mañana) solo depende del presente (hoy).

#### Matemáticamente, Esto se Escribe:

$$P(X_{n+1} = x \mid X_1 = x_1, X_2 = x_2, \dots, X_n = x_n) = P(X_{n+1} = x \mid X_n = x_n)$$

Donde  $X_n$  es el estado en el paso de tiempo  $n$ .

#### Aplicaciones en la Vida Real

Las cadenas de Markov son extremadamente útiles en muchas áreas:

Inteligencia Artificial y Procesamiento de Lenguaje Natural (NLP): Son la base de modelos más complejos como los Modelos Ocultos de Markov, usados para reconocimiento de voz, traducción automática y etiquetado gramatical. Por ejemplo, predecir si la siguiente palabra en una oración es un sustantivo, verbo, etc.

Finanzas: Para modelar las probabilidades de que una empresa mantenga o cambie su calificación crediticia.

Juegos: Para crear IA que tome decisiones basadas en estados probabilísticos (como juegos de tablero).

Logística y Teoría de Colas: Para modelar el comportamiento de líneas de espera (tráfico, clientes en un supermercado, llamadas a un call center).

Música y Arte: Para generar composiciones musicales o textos nuevos que sigan un estilo determinado, basándose en las probabilidades de transición entre notas o palabras.

Qué es: Un modelo estocástico (basado en probabilidades) para sistemas que cambian de estado.

Característica principal: Falta de memoria. El futuro solo depende del presente, no del pasado lejano.

Para qué sirve: Para analizar y predecir el comportamiento a lo largo del tiempo de sistemas tan diversos como el clima, el lenguaje humano o los mercados financieros.

Es un concepto poderoso y elegante que forma la base de muchos avances modernos en tecnología y ciencia.

Su primer ejemplo famoso fue analizar los patrones de vocales y consonantes en la novela en verso "Euge

nio Onegin" de Aleksandr Pushkin.

Estudió la secuencia de letras para ver si podía predecir la probabilidad de que una vocal siguiera a una consonante, demostrando así la dependencia de un evento solo con el inmediatamente anterior.

#### Quién fue Andréi Márkov?

Nombre completo: Andréi Andréyevich Márkov (Андрей Андреевич Марков)

Fechas: 14 de junio de 1856 - 20 de julio de 1922

Nacionalidad: Rusa

Campo: Matemáticas (específicamente, teoría de probabilidad y estadística)

Época: Trabajó en la época dorada de las matemáticas rusas, siendo estudiante y colega del famoso Pafnuti Chebyshev.

#### Una Anecdota Interesante:

El Matemático Activista Márkov no era un académico recluso en su torre de marfil. Era conocido por su carácter fuerte y sus firmes convicciones políticas.

En 1902, la Academia de Ciencias nominó para miembro honorario al escritor León Tolstói. El zar Nicolás II, que había excomulgado a Tolstói por sus críticas a la Iglesia Ortodoxa, se negó a aprobar el nombramiento.

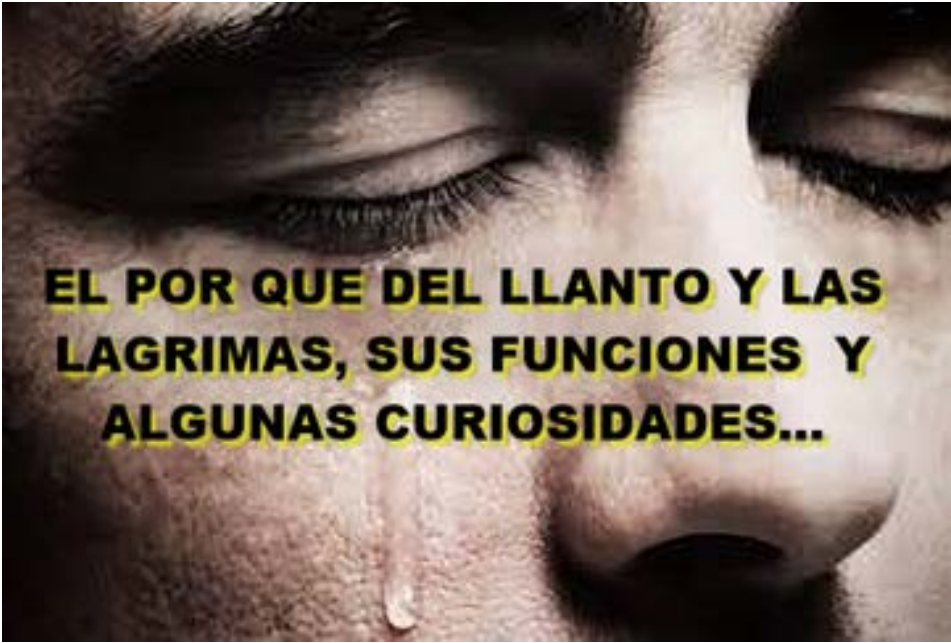
En protesta, Márkov (que ya era miembro de la Academia) declinó su propio título honorífico que le había sido concedido años antes.

En 1913, cuando la Iglesia conmemoraba el 300º aniversario de la dinastía Románov, Márkov organizó una contra-conmemoración por el 200º aniversario de la Ley de los Grandes Números de Jacob Bernoulli, como un acto de desafío para enfatizar el poder de la razón y la ciencia sobre la autoridad política y religiosa.

Qué es una Cadena de Markov

| Aspecto             | Descripción                                                                                                                                                          |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¿Quién fue?         | Un matemático ruso fundamental del siglo XIX-XX.                                                                                                                     |
| ¿Por qué es famoso? | Por desarrollar la teoría de los procesos estocásticos sin memoria, ahora conocidos como Cadenas de Markov.                                                          |
| ¿Su motivación?     | Pura investigación teórica en probabilidad, usando incluso el análisis de texto literario.                                                                           |
| ¿Su personalidad?   | Un intelectual de carácter fuerte que no dudaba en defender sus principios científicos y políticos.                                                                  |
| ¿Su impacto hoy?    | Enorme. Sus cadenas son la base de gran parte de la tecnología moderna, desde el reconocimiento de voz y la IA hasta la predicción financiera y la ciencia de datos. |

En resumen, Andréi Márkov fue un genio matemático cuyo trabajo teórico, impulsado por la curiosidad y el rigor, terminó por convertirse, décadas después, en una de las herramientas más prácticas y poderosas de las matemáticas aplicadas.



El acto de llorar y producir lágrimas es un proceso fascinante que combina biología, evolución y psicología.

**1. Función Biológica Básica (Lágrimas Basales)**

**Lubricación y Protección:** Tus ojos producen lágrimas constantemente (incluso sin llorar) para mantenerse húmedos. Esto evita que se sequen, lubrica el parpadeo y protege la córnea de irritaciones o partículas extrañas (como polvo o bacterias). **Composición:** Las lágrimas contienen agua, sales, anticuerpos y enzimas que ayudan a combatir infeccio-

nes.

**2. Lágrimas por Irritación (Reflejo)**

**Defensa Automática:** Cuando algo irrita tus ojos (como el humo, el viento o una pestaña), el cerebro activa un reflejo para producir lágrimas de forma explosiva. Esto ayuda a lavar y eliminar el agente irritante.

**3. Lágrimas Emocionales (El Llanto)**

**Expresión y Comunicación:** Llorar por emociones (tristeza, alegría, frustración) es un comportamiento humano complejo. Desde una perspectiva evolutiva, las lágrimas emo-

cionales podrían ser una señal social para comunicar vulnerabilidad o pedir ayuda/solidaridad a otros.

**Liberación de Estrés:** Las lágrimas emocionales contienen hormonas del estrés (como la prolactina y la ACTH). Al llorar, el cuerpo podría estar liberando estos químicos para reducir la tensión física y emocional, acting como un mecanismo de alivio.

**Teoría del "Reinicio Emocional":**

Algunos científicos sugieren que el llanto activa el sistema nervioso parasimpático, que ayuda al cuerpo a recuperar la calma después de un evento estresante.

**CURIOSIDADES**

Solo los humanos lloran por emociones: Otros animales producen lágrimas para lubricar los ojos, pero no se ha demostrado que lloren por razones emocionales como nosotros.

**Composición Química Diferente:** Las lágrimas emocionales tienen una composición química ligeramente distinta a las basales o reflejas: contienen más proteínas y hormonas relacionadas con el estrés.

**Función Social:** En muchos contextos culturales, llorar delante de otros desencadena empatía y apoyo, fortaleciendo vínculos sociales.

**Llorar es un mecanismo multifuncional:** Protege tus ojos, limpia irritantes, libera estrés y comunica emociones. Es una de las formas en que el cuerpo y la mente trabajan juntos para mantener el equilibrio físico y emocional

**Curiosidades de las Lagrimas**

Las lágrimas son mucho más fascinantes de lo que parecen. Aquí tienes algunas curiosidades científicas y datos sorprendentes sobre ellas:

**Composición Química Única**

Las lágrimas emocionales contienen más proteínas y hormonas del estrés (como prolactina, ACTH y leucina-enkefalina, un analgésico natural) que las basales o reflejas. Por eso llorar puede sentir como un "alivio"!

**Tienen estructura similar a la saliva:** Agua, sales, anticuerpos y enzimas.

Por qué pican al salir?: Las lágrimas emocionales son más densas y saladas, lo que puede causar una ligera irritación en la piel o los ojos, especialmente si tienes la piel sensible.

Los humanos son los únicos que lloran por emociones. Aunque mu-

chos animales producen lágrimas para lubricar sus ojos, no hay evidencia científica de que otros animales derramen lágrimas por emociones como lo hacemos los humanos.

Elefantes, perros o ballenas pueden mostrar tristeza, pero no lloran con lágrimas.

**Liberan Toxinas y Alivian el Estrés**

Llorar ayuda a eliminar sustancias químicas asociadas al estrés (como manganeso y adrenalina), lo que explica por qué muchas personas se sienten más relajadas después de un buen llanto.

**Las Mujeres Lloran más que los Hombres (en promedio).**

Estudios sugieren que las mujeres lloran de 30 a 60 veces al año, mientras que los hombres lo hacen entre 5 y 15 veces. Esto se atribuye a diferencias hormonales (mayor prolactina en mujeres) y factores socioculturales.

**Por qué la Nariz Moquea al Llorar?**

Las lágrimas drenan parcialmente por los conductos nasolagrimales hacia la nariz. Allí, se mezclan con moco, lo que hace que la nariz "moquee" al llorar.

**El Llanto como Comunicación Infantil**

Los bebés lloran para sobrevivir: es su principal herramienta para comunicar hambre, dolor o incomodidad. Curiosamente, los bebés no producen lágrimas visibles hasta las 3-4 semanas de vida.

**Las Lágrimas de Cocodrilo son Reales (pero no por tristeza)**

Los cocodrilos producen lágrimas para lubricar sus ojos fuera del agua o para equilibrar sales en su cuerpo.

El mito de que "lloran falsamente" al comer viene de su tendencia a silbar y burbujear mientras mastican, lo que activa sus glándulas lagrimales.

**Sabías Que...?**

El récord Guinness de llorar más largo lo tiene un bebé que lloró continuamente durante 3 horas y 15 minutos (aunque suele ser mucho más en casos normales).

En resumen, las lágrimas son mucho más que agua salada: son un mecanismo biológico sofisticado, una herramienta social y una forma de arte microscópico. ¡Nuestro cuerpo es asombroso!

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!



## Enfermedad de Lyme: Todo lo que Debes de Saber

La enfermedad de Lyme es una infección bacteriana que se transmite principalmente a través de la picadura de una garrapata infectada. Es fundamental conocer sus detalles para prevenirla, detectarla a tiempo y tratarla correctamente.

### ¿Qué es la Enfermedad de Lyme?

Es una infección causada por la bacteria *Borrelia burgdorferi* y, en menor medida, por otras especies del género *Borrelia*. Se transmite a los humanos a través de la picadura de garrapatas duras (del género *Ixodes*) infectadas.

### Cómo se Contrae?

**Vector de transmisión:** Garrapatas de patas negras (como *Ixodes scapularis* en EE.UU. y *Ixodes ricinus* en Europa).

**El proceso:** La garrapata debe estar adherida al cuerpo durante 36 a 48 horas o más para transmitir la bacteria. La transmisión no es inmediata.

**No es contagiosa:** No se transmite de persona a persona, por contacto, aire, alimentos o por transfusiones de sangre (aunque se toman precauciones).

### Síntomas y Etapas

Los síntomas suelen aparecer en etapas y pueden variar mucho de una persona a otra.

#### **Etapas Temprana Localizada (3 a 30 días después de la picadura)**

**Eritema migratorio (EM):** El síntoma más característico. Aparece una erupción circular roja en el lugar de la picadura que se expande gradualmente, often con un claro centro que puede parecer una "diana" o "bull's eye". Ocurre en aproximadamente 70-80% de los casos.

**Síntomas similares a la gripe:** Fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, fatiga, dolores musculares y articulares.

#### **Etapas de Diseminación Temprana (días a semanas después)**

La bacteria se propaga por el cuerpo. Múltiples erupciones de eritema migratorio en otras partes del

cuerpo. Dolor intenso e inflamación en las articulaciones (artritis de Lyme).

**Dolor neurológico:** Parálisis facial (parálisis de Bell), meningitis (fiebre, rigidez de cuello, dolor de cabeza intenso), entumecimiento o debilidad en las extremidades.

#### **Etapas Tardías (meses después si no se trató)**

**Artritis severa:** Episodios recurrentes de hinchazón y dolor articular intenso, especialmente en las rodillas.

**Problemas neurológicos persistentes:**

Neuropatía (entumecimiento, hormigueo en manos/pies), problemas de memoria a corto plazo, dificultades para concentrarse y alteraciones del sueño (encefalopatía).

Fatiga debilitante.

### Diagnóstico

El diagnóstico puede ser complejo y se basa en:

**Historial clínico y signos:** Es crucial informar al médico de una posible exposición a garrapatas o de haber estado en zonas de riesgo.

**Evaluación de los síntomas:** La presencia del eritema migratorio es suficiente para iniciar el tratamiento sin necesidad de pruebas.

#### **Pruebas de Laboratorio (serología):**

Se utilizan tests de sangre que detectan anticuerpos contra la bacteria. Suele ser un proceso de dos pasos:

**Prueba inicial:** ELISA o EIA (muy sensible, puede dar falsos positivos).

**Prueba confirmatoria:** Western Blot (más específica). Se usa si la primera da positiva o indeterminada.

**Nota importante:** Las pruebas pueden ser negativas en las primeras semanas porque el cuerpo aún no ha producido anticuerpos. Un resultado negativo inicial no descarta la enfermedad si los síntomas son recientes.

### Tratamiento

**Antibióticos:** Es la base del tratamiento y es muy efectivo, especialmente en etapas iniciales.

**Etapas tempranas:** Antibióticos orales como doxiciclina (común en adultos y niños mayores de 8 años), amoxicilina o cefuroxima durante 10-21 días.

**Etapas avanzadas (sistema nervioso/cardíaco):** Se pueden usar antibióticos intravenosos (como ce

ftriaxona) durante un período más largo.

**Síndrome de Lyme post-tratamiento:** Algunas personas continúan con síntomas como fatiga y dolor después del tratamiento. Las causas no están del todo claras y el manejo se centra en aliviar los síntomas. No se recomiendan ciclos prolongados de antibióticos, ya que pueden ser perjudiciales.

#### **Prevención (La parte más importante)**

La mejor estrategia es evitar la picadura.

**Evitar zonas de riesgo:** Caminar por el centro de los senderos, evitar áreas con hierba alta y hojarasca.

**Usar repelente:** Aplicar repelente de insectos con DEET (20-30%), picaridina o IR3535 en la piel y ropa.

La permetrina se puede aplicar solo en la ropa (es muy efectiva).

**Vestimenta protectora:** Usar camisas de manga larga, pantalones largos (metidos en los calcetines) y colores claros para visualizar mejor las garrapatas.

**Revisión después de estar al aire libre:** Revisar todo el cuerpo minuciosamente (axilas, ingles, pelo, detrás de las rodillas y orejas). Ducharse dentro de las 2 horas posteriores a entrar en casa ayuda a eliminarlas.

**Revisar mascotas y equipo:** Las garrapatas pueden entrar en casa en el pelaje de las mascotas o en la ropa y mochilas.

**Eliminación correcta de una garrapata:** Usa pinzas de punta fina.

Sujeta la garrapata lo más cerca posible de la superficie de la piel.

Tira hacia arriba con una presión constante y uniforme. No la retuerzas ni la aplastes.

Limpia la zona con alcohol, yodo o agua y jabón.

Nunca uses vaselina, calor o esmalte de uñas para intentar que se desprenda sola.

### Mitos y Realidades

**Mito:** La enfermedad de Lyme siempre presenta la erupción en "diana".

**Realidad:** La erupción puede ser uniforme, tener formas irregulares o no aparecer.

**Mito:** Las pruebas son 100% fiables.

**Realidad:** Pueden dar falsos negativos tempranos y, raramente, falsos positivos.

**Mito:** El "Lyme crónico" se trata con años de antibióticos.

**Realidad:** Las guías médicas oficiales no apoyan este tratamiento por su falta de eficacia demostrada y sus altos riesgos. Los síntomas persistentes se manejan de forma multidisciplinar.



## LYME DISEASE EN USA

### Magnitud del Problema: Estadísticas

**Casos Reportados:** Los CDC estiman que aproximadamente 476,000 estadounidenses son diagnosticados y tratados por la enfermedad de Lyme cada año. Esta cifra se basa en modelos de vigilancia y es significativamente más alta que el número de casos confirmados y reportados oficialmente debido a subdiagnósticos y errores en los reportes.

**Tendencia:** La incidencia ha aumentado drásticamente en las últimas dos décadas, duplicándose entre 1991 y 2018. La expansión geográfica de las garrapatas también ha aumentado.

### Distribución Geográfica

La enfermedad de Lyme está altamente concentrada en tres regiones principales:

**Región Noreste y Atlántico Medio:** Desde Maine hasta Virginia, especialmente en Massachusetts, Connecticut, Nueva York, Nueva Jersey, Pennsylvania, Maryland, y Wisconsin.

**Región del Norte del Medio Oeste (Upper Midwest):** Principalmente Minnesota, Wisconsin, y Michigan.

**Costa Oeste (Pacífico Noroeste):** Casos menos frecuentes pero presentes en el norte de California, Oregón y Washington.

Ciertos condados dentro de estos estados tienen una incidencia mucho más alta que otros. Los mapas de los CDC son esenciales para visualizar el riesgo.

#### **Descargo de responsabilidad:**

*Esta información es para fines educativos y no sustituye el consejo médico profesional. Si crees que puedes tener la enfermedad de Lyme, consulta inmediatamente con un médico.*

*El diagnóstico y tratamiento temprano son clave para una recuperación completa.*

# DEL MONACO BIKES



**Para comprar la bicicleta**  
**DEL MONACO BIKES** (201)-927-3819  
 delmonacoadvertisement@aol.com  
**SI LE GUSTA PRACTICAR EL CICLISMO**

## Patrimonio de la Humanidad

# Danubio en Budapest...

Puente de Trajano (en la antigüedad, el primero sobre el Danubio, construido por el emperador Trajano en el año 105 d.C.).

An advertisement for 'Mister Elote'. The background is a warm orange-yellow gradient. On the left, a large vertical spit of meat rotates over an open flame. In the foreground, several tacos are visible. To the right, a cheerful corn character wearing a sombrero and a green shirt stands next to a burrito. A circular inset shows a plate of food. Two red starburst shapes contain text: 'TACOS ALPASTOR- PORK CARNE ASADA BEEF' and 'CEMITAS Y QUESADILLAS'. The business name 'Mister Elote' is written in large, stylized pink letters with white outlines. At the bottom, the phone number '201-453-3681' and the address '4209 Hudson Ave. Union City NJ 07087' are listed.



SERVICIO DE  
BARTENDER  
PARA TODA  
OCASION





# 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**



DIFERENCIA ENTRE VIRUS Y BACTERIAS

Aquí tienes una comparación clara y sencilla entre virus y bacterias, esencial para entender cómo funcionan y por qué se tratan de forma distinta.

1. Definición Básica

**Bacteria:** Ser vivo unicelular (procariote) con toda la maquinaria para reproducirse por sí mismo.

**Virus:** No está considerado un ser vivo. Es una partícula infecciosa (ácido nucleico + proteína) que necesita una célula huésped para replicarse.

3. Reproducción

**Bacteria:** Se reproduce de forma autónoma por división celular (binaria).

**Virus:** No se reproduce solo. Debe invadir una célula (humana, animal,

vegetal o bacteriana) y usar su maquinaria para replicarse.

4. Enfermedades que Causan

**Bacterias:** Infecciones localizadas o generalizadas. Ejemplos:

\* Neumonía (Streptococcus pneumoniae).

\* Amigdalitis estreptocócica.

Infecciones urinarias (E. coli).

**Virus:** Enfermedades sistémicas o específicas. Ejemplos:

\* Gripe (influenza).

\* COVID-19 (SARS-CoV-2).

\* Resfriado común (rinovirus).

5. Tratamiento

**Bacterias:** Se tratan con antibióticos (ej.: penicilina, amoxicilina).

**No funcionan contra virus!**

Usarlos mal genera resistencia bacteriana.

**Virus:** Se previenen con vacunas o se tratan con antivirales (ej.: oselta

| 2. Tamaño y Estructura         |                                                              |                   |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------|
| Característica                 | Bacteria                                                     | Virus             |
| Tamaño                         | 10-100 veces mayor que un virus (0.2-5 µm)                   | 10-100            |
| Estructura                     | Célula completa: pared celular, membrana, ribosomas, ADN/ARN | Simple: lipídica) |
| ¿Se ven al microscopio óptico? | Sí                                                           | No (req           |

mivir para gripe).

El cuerpo lucha contra ellos con el sistema inmune.

6. Beneficios

**Bacterias:** Muchas son beneficiosas o esenciales:

\* Flora intestinal (Lactobacillus).

\* Descomposición de materia orgánica.

\* Producción de alimentos (yogur, queso).

**Virus:** Algunos se usan en terapia génica o para atacar bacterias (bacteriófagos). Pero en general, no son beneficiosos para humanos.

CURIOSIDADES

Los virus no están “vivos” fuera de un huésped: son como un pendrive con información dañina que necesita un computador para actuar.

Las bacterias pueden sobrevivir en condiciones extremas (radiación, calor, frío).

El 90% de las células de tu cuerpo son bacterias (microbiota), no humanas.

**Resumen en una frase:**

«Los antibióticos matan bacterias,

pero no virus. Los antivirales y vacunas frenan virus, pero no bacterias».

Prevención de Infecciones por BACTERIAS:

\* Lavado de manos frecuente.

\* Vacunación.

\* Higiene alimentaria.

\* Uso responsable de antibióticos.

**Nunca uses antibióticos para infecciones virales (como gripe)!**

\* Desinfección de heridas.

Prevención de Infecciones por VIRUS

\* Vacunación.

\* Higiene de manos y respiratoria.

\* Evitar contacto cercano.

\* Uso de mascarillas.

\* Evitar compartir objetos personales.

**Cuándo acudir al médico?**

Si tienes fiebre alta persistente, dificultad para respirar, erupciones cutáneas o síntomas que empeoran rápidamente.

**No te automediques:**

Los antivirales y antibióticos siempre deben ser recetados.

# 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

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

## Medical Supplies Religious Items Pet Supplies Gift Cards



Junta de Educación de Union City  
Matrícula de Educación Prescolar Gratuita

## **“Programa Prescolar ES GRATIS”**

Programas de Educacion Prescolar de Union City

Para nuevos aplicantes que empiezan el año escolar 2025 — 2026

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

**El programa es de Lunes a Viernes**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **JUNTA DE EDUCACION DE UNION CITY**

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

### **Silvia Abbato, Superintendente de las Escuelas**

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



El color del mar es el resultado de una combinación fascinante de factores físicos, químicos y biológicos.

**Interacción de la Luz con el Agua (Fenómeno Óptico)**

**Absorción y dispersión de la luz:**

El agua absorbe mejor los colores de longitud de onda larga (rojos, naranjas) y dispersa/transmite mejor los de longitud de onda corta (azules, violetas). Por eso, en aguas profundas y puras, el mar se ve azul.

**Profundidad:** Aguas poco profundas pueden verse más claras o turquesas debido a la reflexión del fondo (arena, corales).

**Componentes en el Agua (Material Particulado y Disuelto)**

**A. Fitoplancton (Microalgas)**

**Clorofila:** El fitoplancton contiene clorofila para realizar la fotosíntesis, que absorbe luz azul y roja y refleja verde. En grandes concentraciones (floraciones algales), el mar puede verse verde o incluso marrón-verdoso.

Ejemplos: Blooms de diatomeas o cianobacterias.

**B. Sedimentos en Suspensión**

**Ríos y erosión:** Cuando los ríos llevan arcilla, limo o arena fina al mar (ej.: Amazonas, Río de la Plata), el

agua se vuelve marrón, amarillenta o lechosa.

**Tormentas y corrientes:** Las olas revuelven sedimentos del fondo, cambiando temporalmente el color.

**C. Materia Orgánica Disuelta (DOM)**

**Ácidos húmicos y fúlvicos:** Provenientes de la descomposición de vegetación en tierra (ej.: manglares, pantanos), tiñen el agua de marrón oscuro o amarillo, como en el Mar Báltico o ciertas costas tropicales.

**Factores Externos**

**A. Cielo y Nubes**

El mar refleja el color del cielo. En días soleados se ve más azul, mientras que en días nublados parece grisáceo o plomizo.

**B. Fondos Marinos**

En aguas shallow y transparentes (ej.: Caribe, arrecifes de coral), la arena blanca o los corales reflejan luz, creando tonos turquesa o verde azulado.

**C. Contaminación**

Derrames de petróleo, aguas residuales o contaminantes industriales pueden crear manchas oscuras, iridiscentes o verdosas.

**Monitoreo Científico desde el Espacio**

La NASA usa satélites (como SPACE X y NOAA) con sensores (MODIS, VIIRS) para medir el

**4. Ejemplos Notables**

| Color        | Causa Principal                                        | Lugar Ejemplo              |
|--------------|--------------------------------------------------------|----------------------------|
| Azul intenso | Agua profunda y oligotrófica (pobre en nutrientes)     | Mar abierto (ej.: Sargazo) |
| Verde        | Alta concentración de fitoplancton                     | Costas templadas/frías     |
| Turquesa     | Fondos claros + sedimentos finos (carbonato de calcio) | Bahamas, Maldivas          |
| Marrón       | Sedimentos en suspensión                               | Desembocaduras de ríos     |
| Rojo         | Floración de algas tóxicas (marea roja)                | Costas de Florida, Chile   |
| Rosa         | Algas dunaliella salina + alta salinidad               | Lago Hillier (Australia)   |

color del océano y estudiar:

**Concentración de clorofila** (productividad marina).

**Cambios en los ecosistemas** por calentamiento global.

**Impacto de fenómenos** como El Niño.

**Curiosidades:**

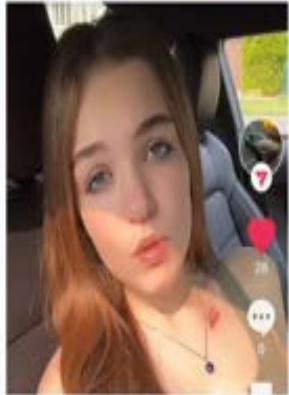
**El Mar Negro:** Su nombre puede deberse a: Antiguas tradiciones (los turcos otomanos lo llamaban “Mar Oscuro”).

**Capas de agua:** superficial oxigenada y profunda con sulfuro



de hidrógeno (sin vida, de color oscuro).

En resumen, el color del mar es un indicador natural de su salud, composición y dinámica. ¡Cada tono cuenta una historia sobre lo que ocurre en sus profundidades!



**JenyF@shion**



**787-529-3245**

**LLAME PARA UNA CITA**

**Especialidad en Maquillaje, Peinados y Extensiones**

**SATISFACCION GARANTIZADA**

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



# MANCHEGO, UN QUESO Y ALGO MAS...

Exacto! El manchego es mucho más que un queso: es una seña de identidad de España, especialmente de La Mancha.

Aquí te contamos todo lo que lo hace especial:

## 1. Origen y Denominación de Origen.

Queso Manchego es una Denominación de Origen Protegida (DOP) desde 1984.

**Zona de producción:** Solo se elabora en la región de La Mancha (provincias de Albacete, Ciudad Real, Cuenca y Toledo).

**Leche:** Exclusivamente de oveja de raza manchega (autóctona y adaptada al clima extremo de la meseta).

## 2. Características Únicas

**Sabor:** Intenso, sabroso, ligeramente picante en versiones curadas y viejas. Con un toque a nueces y hierbas de la zona.

**Textura:** Firme y compacta, con pequeños ojos (agujeros) irregulares.

**Corteza:** Característica pleita (diseño de esparto que lo envuelve durante el prensado) y flor (patrón en zigzag en las caras superior e inferior).

**Etiquetado:** Lleva una placa de ca-seína con el número de lote y la DOP.

## 3. Tipos Según Curación

**Fresco** (sin curación, poco común en el mercado).



**Semicurado:** 2-3 meses de curación.  
**Curado:** 3-6 meses (el más popular).  
**Viejo:** Más de 6 meses (más intenso y granular).

## 4. Algo más que Queso? ¡Sí!

**Cultural:** Está ligado a la tradición pastoril y literaria de La Mancha (¡Don Quijote lo menciona indirectamente!).

**Turístico:** Las rutas del queso manchego son un atractivo gastronómico.

**Versatilidad:** Se usa en tapas, ensaladas, sándwiches, rallado sobre platos calientes e incluso en postres (como cheesecake).

## 5. Curiosidades

**Imitaciones:** Existen quesos "estilo manchego" fuera de España (ej.: en México), pero solo el auténtico lleva el sello DOP.

**Maridaje:** Ideal con vinos tintos de La Mancha (como los de uva Cencibel/Tempranillo) o con membrillo.  
**Premios:** Es uno de los quesos españoles más premiados internacionalmente.

## 6. Sabías Que...?

El queso manchego no debe confundirse con el queso manchego vegano (hecho con almendras) o con otros quesos de oveja no DOP.

En resumen, el manchego es un símbolo de calidad, tradición y territorio. ¡Cada bocado es un viaje a los paisajes infinitos de La Mancha!

## Principales Países Consumidores de Queso Manchego DOP

**España** (lógico, pero importante):

Es el mayor consumidor, especialmente en regiones como Madrid, Cataluña y por supuesto, Castilla-

La Mancha.

## Estados Unidos:

Es el mayor importador mundial fuera de la UE. Los estadounidenses adoran los quesos españoles premium, y el manchego es un favorito en tiendas gourmet, restaurantes y incluso en cócteles (como tapas con membrillo).

## Reino Unido:

A pesar del Brexit, sigue siendo un mercado clave. Los británicos lo consumen en tablas de quesos y en gastropubs.

## Alemania:

Los alemanes, grandes amantes del queso, valoran el manchego por su intensidad y versatilidad.

## Francia:

Un logro notable! Que los franceses (con su propia tradición quesera) importen manchego dice mucho de su calidad.

## México:

Es el mayor consumidor en Latinoamérica. Existe cierta confusión con quesos locales llamados "estilo manchego", pero el auténtico DOP tiene cada vez más presencia en mercados gourmet.

## Japón:

Asia descubre el queso español, y Japón lidera esta tendencia. El manchego se sirve en restaurantes de alta cocina y tiendas especializadas.

## Canadá, Australia y Suiza:

Mercados más pequeños pero en crecimiento, con demanda de productos españoles de calidad.

LA CASONA  
CUBAN AND SALVADORIAN CUISINE  
RESTAURANT  
EST. 2002

**LA CASONA RESTAURANT**  
CUBAN AND SALVADORIAN CUISINE

DOWNLOAD OUR FULL MENU

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

MONDAY THROUGH FRIDAY  
LUNCH SPECIALS FROM \$10.95

HOME OR OFFICE DELIVERY WITH

DOORDASH UBER EATS DOORDASH

OR ORDER DIRECTLY ON  
LACASONANJ.COM

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

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

**OPENING HOURS | DELIVERY HOURS**

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

**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



## QUIEN GANARA ...

### Grandes Favoritos para Ganar el Mundial 2026:

La Copa Mundial de la FIFA 2026 (que se celebrará en Estados Unidos, México y Canadá) es uno de los eventos más esperados del deporte

#### 1. Argentina

Factor clave: Mentalidad ganadora y cohesión de grupo.

#### 2. Francia

Factor clave: Velocidad, físico y talento bruto.

#### 3. Inglaterra

Factor clave: Juventud + experiencia en torneos grandes.

#### 4. Brasil

Factor clave: Creatividad y juego ofensivo.

### Contendores Sólidos (que pueden sorprender):

**España:** Siempre tiene cantera (Gavi, Pedri, Lamine Yamal) y juego de posesión, pero le falta punte-

ría.

**Alemania:** Como anfitriona en 2024 (Euro) puede reactivarse. Jamás se debe subestimar.

**Portugal:** Con una nueva generación liderada por João Félix, Rafael

Leão y Bruno Fernandes.

**Países Bajos:** Equipo siempre competitivo y con buen juego colectivo.

### Factores que Influyen:

**Forma física en 2026:** Lesiones y rendimiento de las estrellas.

**Anfitriones:** México, EE.UU. y Canadá tendrán ventaja de localía.

**Sorpresas:** Siempre hay equipos que emergen (como Marruecos en 2022).

### Pronóstico (Audaz):

Si hay que elegir un favorito, Francia e Inglaterra parecen las apuestas más sólidas por su combinación de juventud, talento y experiencia.

Pero Argentina y Brasil estarán ahí peleando.

Mi pronóstico personal (por ahora):

\* Francia

\* Argentina

\* Inglaterra

# THE MICTLAN



ORDER FREE PICK UP & DELIVERY THROUGH OUR WEBSITE

**WWW.THEMICTLAN.COM**

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

CATERING AVAILABLE

**137 48<sup>TH</sup> STREET  
UNION CITY NJ 07086  
201-520-9175**

# ADVERTENCIA FINAL

## RECOGE LOS DESPERDICIOS DE TU PERRO

**Union City Municipal Court**  
3715 Palisade Avenue  
Union City, NJ 07087

**0910 SC**

**The State of New Jersey**  
**vs.**

**Defendant's Name:** First Initial Last  
Address City  
State Zip Code Telephone Check if cell phone ☐  
Birth Date Mo. Day Yr. Sex Eyes Weight Height Restrictions  
Email Address Ethnicity Race  
Driver's License # State Exp. Date

**STATE OF NEW JERSEY**  
**COUNTY OF HUDSON**

**Complaining Witness:** (Print)  
Name of (Identify Dept./Agency Represented) (Judge No.)  
Residing at  
by certification or on oath, says that to the best of their knowledge or information and belief, the named defendant on or about the Month Day Year Time  
in UNION CITY County of HUDSON N.J.  
did commit the following offense:  
(DESCRIPTION OF OFFENSE)  
in violation of (cite 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. ☐ 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 37 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.

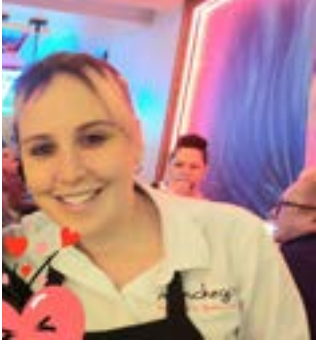
Gracias por su ayuda para corregir este problema de calidad de vida.

Atentamente,

*Brian*

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

**¡NO HABRÁ MÁS AVISOS! ¡SE EMITIRÁN CITACIONES!**



## 3 COCTELES CON SAKE

*El sake, aunque a menudo se disfruta solo, es una base fantástica para cócteles versátiles y llenos de sabor. Aquí tienes tres recetas populares y deliciosas, ordenadas de la más clásica a la más creativa.*

### 1. SAKETiNi (EL CLÁSICO JAPONÉS)

El equivalente japonés del Martini, pero más suave y aromático. Es la introducción perfecta al mundo de los cócteles de sake.

**Ingredientes:**

- \* 0 ml de sake (un Junmai Ginjō o uno neutro funciona bien)
- \* 30 ml de ginebra o vodka (el vodka resulta más suave)
- \* 15 ml de licor de ciruela umeshu (opcional, para un toque dulce)
- \* 1 pepino o twist de limón (para decorar)

**Preparación:** Enfía una copa de cóctel (martinera) en el congelador.

Llena un vaso mezclador con hielo. Vierte el sake, la ginebra (o vodka) y el umeshu (si usas). Remueve suavemente durante 30 segundos para enfriar y diluir ligeramente. Cuela la mezcla en la copa fría. Decora con una fina rodaja de pepino o un twist de limón. **Por qué funciona?**

La ginebra complementa los matices herbales del sake, mientras que el vodka deja que el aroma del sake brille por sí mismo.

### 2. JAPANESE SLIPPER (LA ZAPATILLA JAPONESA)

Un cóctel refrescante, afrutado y equilibrado, famoso en todo el mundo. Su color verde es muy característico.

**Ingredientes:**

- \* 45 ml de sake
- \* 30 ml de licor de melocotón (como Midori)
- \* 30 ml de jugo de limón fresco

**Preparación:** Llena una coctelera con hielo. Añade todos los ingredientes: el sake, el licor de melocotón y el jugo de limón.

Agita vigorosamente durante 10-15 segundos. Cuela el contenido en una copa de cóctel enfriada (o sobre hielo nuevo en un vaso bajo). Decora con una rodaja de melocotón o una cereza. **Por qué funciona?** El Midori aporta un dulzor y aroma a melón que combina a la perfección con la acidez del limón y la suavidad del sake, creando un balance perfecto.

### 3. GINGER SAKE FIZZ (ESPUMOSO Y PICANTE)

Un cóctel vibrante, burbujeante y refrescante, ideal para un aperitivo o una tarde de verano.

**Ingredientes:**

- \* 60 ml de sake
- \* 20 ml de jugo de jengibre fresco (o syrup de jengibre)
- \* 20 ml de jugo de limón fresco
- \* 15 ml de syrup simple (azúcar y agua a partes iguales)
- \* Agua con gas o ginger ale
- \* Rodaja de jengibre o limón (para decorar)

**Preparación:** En un vaso alto lleno de hielo, vierte el sake, el jugo de jengibre, el jugo de limón y el syrup simple. Remueve suavemente para mezclar. ompleta el vaso con agua con gas o ginger ale (este último lo hará un poco más dulce). Decora con una rodaja fina de jengibre o una rodaja de limón. **Por qué funciona?** El picante del jengibre realza los sabores del sake, mientras que la efervescencia y el limón lo hacen increíblemente refrescante y fácil de beber. Salud! o como se dice en japonés, Kanpai!



## QUE TIEMPO TOMA ESTUDIAR PARA BARTENDER. CUALES SON LOS REQUISITOS Y CUANTO PUEDEN GANAR...

Convertirse en bartender puede ser una carrera rápida, emocionante y bien remunerada.

**1. Cuánto Tiempo Tomar Estudiar?:** El tiempo varía mucho según la profundidad y el tipo de programa que elijas:

**Curso Básico / Introductorio (Mesero o Bartender de nivel entry):**

Duración: De 2 a 4 semanas (40 a 60 horas de curso).

**Qué aprenderás:** Fundamentos de coctelería (10-15 cócteles clásicos), técnicas básicas de mezcla, preparación de ingredientes simples y servicio al cliente. Es suficiente para empezar en un bar de volumen.

**Curso Certificado / Técnico (Bartender Profesional):**

Duración: De 2 a 6 meses (150 a 300 horas de curso). Qué aprenderás:

Todo lo básico más flair (malabarismo), mixología avanzada (creación de cócteles), conocimientos profundos de destilados, vinos y cervezas, gestión de bar, control de inventario y costos. Esta es la ruta más común para una formación sólida.

**Carrera Técnica (Mixólogo o Gerente de Bar):** Duración: De 1 a 2 años. Qué aprenderás: Un estudio universitario de la coctelería, incluyendo historia, química de los alimentos, enología, gestión de negocios de alimentos y bebidas, y marketing. Es el camino para puestos de alta gama o gerencia.

**La Experiencia (El Mejor Maestro):** La realidad: Muchos bartenders no tomaron un curso formal. Aprendieron empezando como meseros o barbacks (asistentes de bar) y subieron de puesto. Esta ruta puede tomar de 6 meses a 1 año de aprendizaje en el trabajo antes de estar detrás de la barra principal. Con un curso de 2 a 6 meses más práctica, puedes estar listo para un puesto profesional.

**2. Requisitos y Habilidades Claves:** Más allá de un diploma, un buen bartender necesita un conjunto específico de habilidades y aptitudes:

**Requisitos Formales:** Edad: Ser mayor de edad (18 años en la mayoría de países, a veces 21).

**Certificaciones:** Curso de Manipulación de Alimentos y, en muchos lugares, un certificado responsable de servicio de alcohol (como el "RBS" en EE.UU. o formaciones similares en otros países) es obligatorio.

**Diploma:** No siempre es obligatorio, pero un curso técnico o certificación de una escuela reconocida (como BAR, EBS) da mucha ventaja.

**Habilidades Sociales:** Ser extrovertido, amable, tener don de gentes y paciencia. Eres parte animador, parte terapeuta. Memoria: Recordar recetas, caras de clientes habituales y pedidos complejos. Bajo presión: Mantener la calma y la eficiencia en horas pico (happy hour, fines de semana). Creatividad: Para crear nuevos cócteles y especiales de la casa.

**3. Cuánto Pueden Ganar?:** El salario de un bartender es muy variable y depende de varios factores. Se compone generalmente de un salario base + propinas (tips). Los salarios en capitales o ciudades turísticas son más altos.

**Bartender Junior / Principiante:** Total Estimado: \$700 - \$1,200 USD

**Bartender Profesional (Con experiencia en un buen restaurante o bar):** Total Estimado: \$1,500 - \$3,000 USD (Puede ser mucho más en lugares exclusivos).

**Bartender en Top Bar / Mixólogo / Gerente de Bar:** Total Estimado: \$3,000 - \$5,000+ USD.

**Bartender de Élite / Celebridad / Competidor Internacional:**

Ingresos: Pueden venir de endorsements, consultorías, creación de marcas de licores, victorias en competencias y trabajos en los bares más famosos del mundo. Total Estimado: \$6,000 - \$10,000+ USD



La mantarraya es una de las criaturas más majestuosas y enigmáticas del océano. Aquí te presento sus curiosidades más fascinantes:

1. No son Asesinas: La Confusión con sus Primas.

No tienen aguijón venenoso. A menudo se las confunde con las rayas látigo (que sí lo tienen), pero las mantarrayas son inofensivas para los humanos.

Su nombre en inglés, "Manta Ray", proviene de la palabra española "manta" (capa), por su forma de "manto" nadando.

2. Los Gigantes Gentiles del Mar

Son el tipo de raya más grande del mundo. La especie más grande, la Mantarraya Oceánica (Mobula birostris), puede alcanzar una envergadura de hasta 9 metros y pesar hasta 2 toneladas.

A pesar de su tamaño, son elegan-

tes y ágiles, capaces de hacer acrobacias y saltos fuera del agua.

3. Cerebros Grandes... Literalmente

Tienen el cerebro más grande en proporción a su cuerpo de todos los peces.

Esto sugiere una inteligencia notable: pueden reconocer personas, interactuar con buceadores y hasta buscar ayuda cuando están heridas.

4. Alimentación por Filtración

Se alimentan de plancton, kril y peces pequeños. Para ello, nadan con la boca abierta para filtrar enormes volúmenes de agua.

Usan unas estructuras cefálicas únicas llamadas "lóbulos cefálicos" (que parecen cuernos) para dirigir el agua y la comida hacia su boca.

5. Limpieza en Estación

Visitan regularmente "estaciones de limpieza" donde pequeños peces limpiadores (como lábridos y gambas) les desparasitan la piel y las branquias.

Pueden formar colas y esperar pacientemente su turno para ser limpiadas!

6. Saltos Acrobáticos

Realizan espectaculares saltos fuera del agua, a veces girando en el aire. Los científicos creen que lo hacen para:



- \* Comunicarse con otras Mantas.
- \* Deshacerse de parásitos.
- \* Jugar o como parte del cortejo.

7. Nacimiento Unico

Son ovovivíparas: El huevo se desarrolla y eclosiona dentro de la madre, quien luego da a luz a una cría viva completamente formada. Solo tienen una cría por embarazo (a veces dos), que al nacer ya mide alrededor de 1.5 metros.

8. Amenazadas y Vulnerables

Están clasificadas como Vulnerables por la UICN debido a:

- \* Pesca dirigida para sus branquias (usadas en la medicina tradicional china).
- \* Captura accidental (bycatch).
- \* Contaminación y degradación de su hábitat.

\* Turismo no regulado que las estresa.

9. Patrones únicos como huellas dactilares

La pigmentación en su vientre (manchas y marcas) es única en cada individuo.

Los científicos usan estas "huellas dactilares" para identificarlas y estudiarlas en proyectos de foto-identificación.

10. Relación con los tiburones

Aunque comparten hábitat con depredadores como los tiburones, su gran tamaño y velocidad las hace difícil de cazar.

A veces se las ve con marcas de mordiscos de tiburón, lo que indica intentos fallidos de depredación.

# DONATE YOUR CAR

Support Our Veterans

Help Our Heroes

VIETNAM VETERANS OF AMERICA

Your Car Donation Supports Our Dedicated Veterans and Their Families

**HELP OUR VETS**

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

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

Or Donate Online: [CarsToHelpVets.org](http://CarsToHelpVets.org)

## ALFREDO'S

Tires & Auto Repair

### AIR CONDITIONING

**Special \$99.00 AND UP**

ASE CERTIFIED

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.)

# 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**



## Últimas Noticias de Avances Tecnológicos Satelitales

Resumen de las últimas noticias y avances tecnológicos en el ámbito satelital que están marcando tendencia a nivel mundial:

### 1. Constelaciones de Satélites de Órbita Baja (LEO) y Internet Global

Proyectos Starlink (SpaceX) y Kuiper (Amazon): SpaceX continúa lanzando masivamente satélites Starlink para ofrecer internet de alta velocidad y baja latencia en zonas remotas. Amazon, por su parte, comenzó las pruebas de su proyecto Kuiper y ya lanzó sus primeros prototipos.

OneWeb y competidores chinos/europeos: OneWeb sigue avanzando en su constelación para competir con Starlink, mientras que China y la Unión Europea también desarrollan sus propias redes satelitales.

### 2. Inteligencia Artificial (IA) aplicada a datos satelitales

Empresas como Capella Space e ICEYE usan SAR (Radar de Apertura Sintética) junto con IA para analizar imágenes satelitales en tiempo casi real, permitiendo detectar cambios en la Tierra (como desastres naturales, movimientos de barcos o construcciones).

La ESA y la NASA están incorporando IA para procesar grandes volúmenes de datos de observación terrestre.

### 3. Satélites de Reparación y Recarga en Órbita

Empresas como Northrop Grumman con su misión MEV (Mission Extension Vehicle) ya están reparando y extendiendo la vida útil de satélites antiguos.

Se están desarrollando robots espaciales (como los de Astroscale) para eliminar basura espacial o realizar mantenimiento en órbita.

### 4. Satélites Militares y de Seguridad.

Países como EE.UU., China y Rusia están desarrollando satélites con capacidades antisatélites (ASAT) y de vigilancia avanzada.

Satélites de alerta temprana para detección de lanzamientos de misiles (ej: sistema SBIRS de EE.UU.).

### 5. Nanosatélites y CubeSats para ciencia accesible.

Universidades y startups están lanzando CubeSats de bajo costo para estudios climáticos, observación terrestre y experimentos en microgravedad.

La NASA y la ESA promueven programas para que empresas privadas colaboren en misiones con nanosatélites.

### 6. Turismo espacial y satélites privados

Empresas como SpaceX, Rocket Lab y Astra están abaratando el acceso al espacio con lanzadores reutilizables, permitiendo que más empresas pongan satélites en órbita.

### 7. Avances en Comunicaciones Cuánticas

China y Europa experimentan con satélites para comunicación cuántica (ej: el satélite chino Micius), que promete comunicaciones ultra-seguras.

### 8. Satélites para Energía Solar Espacial (SBSP)

Investigaciones avanzan en captar energía solar en el espacio y transmitirla a la Tierra mediante microondas o láser. China ya anunció planes para una planta de energía solar espacial para 2030.

### 9. Lanzamientos Sostenibles

Se busca reducir la basura espacial con satélites diseñados para desintegrarse al reingresar o ser removidos por misiones de limpieza.

### 10. Exploración Lunar y Marciana con Soporte Satelital

Satélites como Lunar Gateway (NASA) y la constelación planificada \*\*MoonNet para apoyar comunicaciones en la Luna.

Alejandro Sanz, el famoso cantautor español, enfrenta serios problemas legales en Miami en 2025 debido a una deuda millonaria relacionada con la compra de propiedades de lujo.

**Cuál es el Conflicto?**

Sanz adquirió dos mansiones en Sunset Lake, Miami, mediante préstamos del Total Bank de Florida.

Desde septiembre de 2021, dejó de pagar los créditos, acumulando una deuda de más de 4 millones de dólares.

La Corte de Miami-Dade lo condenó a pagar esta suma, y si no lo hace, podría enfrentar hasta dos años de prisión por insolvencia punible.

**Propiedades en Juego.**



Miami durante 2025 y sus implicaciones más recientes:

**Embargo y Subasta en Marcha.**

Las autoridades judiciales de

gando protección de datos personales y comerciales.

Mientras tanto, sus redes sociales han mantenido enfocadas en su gira y mensajes motivacionales,

**Ivette acusa a Alejandro Sanz.**

La joven catalana Ivet Playà ha generado una fuerte polémica en 2025 al acusar públicamente al cantante Alejandro Sanz de manipulación emocional y comportamiento inmoral.

**Qué Ocurrió?**

Ivet Playà, de 27 años, afirmó haber tenido una relación íntima con Sanz desde que tenía 18 años.

En un video viral, lo acusó de maltrato psicológico y de haberla “utilizado” durante años.

Asegura que lo que comenzó como una admiración de fan se convirtió en una “terrible pesadilla” cuando se mudó a Madrid para trabajar con él.

**Escándalo en Televisión**

**CANTANTE ALEJANDRO SANZ EN PROBLEMAS LEGALES EN MIAMI EN 2025**

Las mansiones incluyen una casa colonial de 1933 con más de 3,000 m², seis dormitorios, cinco baños, estudio de grabación, piscina climatizada y muelle privado. Se prepara el embargo y subasta de estas propiedades para saldar la deuda

**Situación judicial:**

El juzgado de Primera Instancia número 47 de Madrid lo declaró en “situación de rebelión” por no poder localizarlo en sus domicilios registrados.

También se ha involucrado a sus empresas, como Alkazul SL, Alja Productions LLC y Music on Wheels LLC, que sirvieron como garantía de los préstamos.

**Y su Carrera?.**

A pesar de la polémica, Sanz ha seguido cumpliendo con compromisos de su gira musical.

No ha emitido declaraciones públicas sobre el caso, lo que ha generado incertidumbre entre sus seguidores. El caso legal de Alejandro Sanz en

Miami han iniciado el proceso de embargo de las propiedades de Sanz en Sunset Lake.

Se ha fijado una subasta pública para finales de octubre de 2025, donde se espera que las mansiones sean vendidas para cubrir parte de la deuda.

Expertos inmobiliarios estiman que el valor de las propiedades podría no alcanzar el total adeudado, lo que dejaría al cantante con un saldo pendiente.

**Empresas Involucradas.**

Las sociedades Alkazul SL, Alja Productions LLC y Music on Wheels LLC han sido citadas como responsables subsidiarias.

Estas empresas fueron utilizadas como garantía en los préstamos, y ahora enfrentan auditorías financieras y posibles sanciones.

**Silencio mediático de Sanz**

Alejandro Sanz ha evitado hacer declaraciones públicas sobre el caso.

Su equipo legal en Estados Unidos ha solicitado confidencialidad en algunos documentos del proceso ale-

sin aludir a la situación judicial. Repercusiones en su imagen pública.

Aunque su base de fans sigue siendo sólida, algunos medios han comenzado a cuestionar su gestión financiera y transparencia.

Programas como Socialité y Sálvame han dedicado segmentos al caso, con opiniones divididas entre colaboradores.



**Qué Podría Pasar?.**

Si no se logra cubrir la deuda con la subasta, Sanz podría enfrentar acciones penales por insolvencia fraudulenta.

También se especula sobre una posible reestructuración de sus empresas o venta de derechos musicales para obtener liquidez.

Durante una entrevista en el programa español ¡De Viernes!, Ivet fue expulsada en vivo tras referirse a Sanz como “depredador sexual”.

Los presentadores interrumpieron la entrevista, señalando que no se pueden hacer acusaciones tan graves sin pruebas legales.

**Respuesta de Alejandro Sanz.**

El cantante respondió en redes sociales, diciendo que tenía un “recuerdo bonito” de su relación con Ivet, y que fue entre “personas adultas compartiendo su cariño”.

Negó haber participado en prácticas abusivas y expresó su deseo de que ella encuentre “su camino y felicidad”. También publicó un mensaje críptico en Instagram con una figura de cartón llamada “Juanito”, que representaría “las sombras que no se van y terminan quemando”.

La opinión pública está dividida: algunos apoyan a Ivet por hablar, mientras otros critican la falta de pruebas y el uso de medios para hacer acusaciones.



# COMO REDUCIR O ELIMINAR LOS RONQUIDOS

Los ronquidos pueden ser molestos (tanto para quien ronca como para su pareja), pero often tienen solución. Aquí te explico causas, métodos comprobados y cuándo buscar ayuda.

## Por qué Roncamos?

Ocurre cuando el flujo de aire por la boca y la nariz se obstruye durante el sueño, haciendo vibrar los tejidos de la garganta. Causas comunes:

- Obstrucción nasal (resfriados, alergias, tabique desviado).
- Sobrepeso (tejido graso en cuello presiona la vía aérea).
- Alcohol, sedantes o fumar (relajan músculos de la garganta).
- Dormir boca arriba (la lengua bloquea parcialmente la garganta).
- Edad (los tejidos se vuelven más flácidos con los años).

## Soluciones Prácticas y Naturales

- Cambios de estilo de vida**  
Pierde peso: Reducir grasa corporal alivia la presión en la garganta.  
Evita alcohol y sedantes antes de dormir: Relajan demasiado los músculos de la garganta.  
Deja de fumar: El tabaco irrita e inflama las vías respiratorias.  
Establece rutinas de sueño: Dormir bien reduce la fatiga que empeora los ronquidos.
- Postura al dormir**  
Duerme de lado: Evita que la lengua y el paladar blando colapsen hacia atrás.  
Truco: Coser una pelota de tenis en la espalda del pijama para no voltearte.  
Eleva la cabeza: Usa una almohada extra o eleva el cabecero de la cama



10-15 cm.

3. Hidratación y ambiente

Humidificador: Si el aire está seco, irrita las vías respiratorias.

Mantente hidratado: La deshidratación espesa las secreciones nasales.

4. Ejercicios para fortalecer la garganta (reducen la vibración)

Cantar o tocar instrumentos de viento (como la didgeridoo ).

## Ejercicios Específicos:

Repetir en voz alta las vocales (A-E-I-O-U) exagerando 3 minutos al día.

Presionar el paladar con la lengua y resistir 30 segundos.

Mover la lengua hacia atrás y hacia adelante.

## Productos y Ayudas (Efectividad variable)

Tiras nasales: Abren las fosas nasales si roncas por congestión.

Sprays nasales salinos o de esteroides: Útiles para alergias o congestión.

Dispositivos de avance mandibular: Mantienen la mandíbula y lengua hacia adelante (consulta con un dentista).

Aparatos de presión positiva (CPAP): Para casos graves como apnea del sueño.

## Cuándo Consultar a un Médico

**Busca ayuda si:** Los ronquidos son fuertes y interrumpidos por



pausas respiratorias (señal de apnea del sueño).

Hay somnolencia diurna excesiva (te quedas dormido en el trabajo o al conducir).

Observas ahogos o jadeos durante el sueño.

**No mejoras con cambios simples. Visita Especialistas: Otorrinolaringólogo, Neumólogo o Unidad del Sueño.**

## Ronquidos en Niños?

Pueden deberse a amígdalas o adenoides inflamadas. Siempre consulta con un pediatra.

## Resumen de acciones inmediatas:

Duerme de lado. Evita alcohol 3 horas antes de dormir. Usa un humidificador. Prueba ejercicios de garganta. Si persiste, ve al médico.

**Muchos ronquidos tienen solución!**

## Quienes Roncan mas, Los Hombres o las Mujeres

Los hombres roncan más que las mujeres, y esto tiene bases biológicas y hormonales. Aquí te explico por qué:

## Datos Estadísticos

**Hombres:** 40% de los hombres adultos roncan regularmente.

**Mujeres:** 25% de las mujeres adultas roncan con frecuencia.

**Brecha que se reduce:** Después de

la menopausia, las mujeres se igualan a los hombres en frecuencia de ronquidos (por cambios hormonales).

## Razones Científicas

1. Anatomía de las vías respiratorias  
Los hombres tienen vías aéreas más estrechas y una campanilla (úvula) más larga que vibra con mayor facilidad.

La lengua es más grande en proporción al espacio oral.

2. Hormonas sexuales. La testosterona (hormona masculina) puede relajar más los músculos de la garganta durante el sueño.

El estrógeno y la progesterona (hormonas femeninas) protegen contra la relajación excesiva de estos músculos (en mujeres premenopáusicas).

3. Distribución de grasa. Los hombres acumulan más grasa en el cuello y el tórax, lo que presiona las vías respiratorias.

Las mujeres tienden a acumular grasa en caderas y muslos (menos impacto en los ronquidos).

4. Hábitos de vida. Los hombres suelen consumir más alcohol y tabaco, factores que agravan los ronquidos.

Mayores tasas de sobrepeso/obesidad en hombres (en muchas poblaciones).

## Excepciones Importantes

Mujeres postmenopáusicas: Los niveles de estrógeno bajan, y la incidencia de ronquidos se equipara a la de los hombres.

Embarazo: Las mujeres embarazadas pueden roncar más por congestión nasal hormonal y aumento de peso.

Obesidad: En casos de obesidad severa, la diferencia de género se reduce.



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



EL ORIGEN DEL NOMBRE DE LOS PUNTOS CARDINALES

El origen de los nombres de los puntos cardinales es una mezcla fascinante de astronomía, historia y etimología (el estudio del origen de las palabras).

Norte

Origen Etimológico: Proviene del vocablo indoeuropeo \*ner-, que significa "izquierda". Esto se debe a que si una persona se coloca frente al Sol naciente (el Este), su mano izquierda señala hacia el Norte.

Adaptación: Los romanos adoptaron esta idea. En latín, el Norte se llamaba septentriō. Esta palabra viene de septem (siete) y triō (buey), en referencia a las siete estrellas principales de la constelación de la Osa Menor (o "El Carro"), que siempre señala al Norte y era imaginada como una yunta de bueyes.

Con el tiempo, en las lenguas romances como el español, se impuso la raíz germánica north, que tiene el mismo origen indoeuropeo.

Sur

Origen Etimológico: Al igual que "Norte", su origen es indoeuropeo: \*sú-nter-os, un comparativo que significaba "mejor, más favorable,



| Resumen en una tabla: |                           |                                  |                            |
|-----------------------|---------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| Punto Cardinal        | Origen Etimológico (Raíz) | Significado Original             | Nombre Alternativo (Ori-   |
| Norte                 | Indoeuropeo *ner-         | "Izquierda" (frente al amanecer) | Septentrión (Latín: "siete |
| Sur                   | Indoeuropeo *sú-nter-os   | "Más soleado" o "favorable"      | Meridión (Latín: "mediodi  |
| Este                  | Indoeuropeo *aus-         | "Brillar" o "alba"               | Oriente (Latín: "nacer")   |
| Oeste                 | Indoeuropeo *wes-         | "Ponerse" o "noche"              | Occidente (Latín: "caer/m  |

soleado". Esto hace referencia a que en el hemisferio norte, la región sur es más cálida y soleada.

Adaptación: Los romanos lo llamaban merīdiēs, que significa "mediodía", porque el Sol al mediodía está en su punto más alto hacia el Sur. De esta palabra latina proviene el término "meridional" (relativo al

Sur). Sin embargo, en español prevaleció la raíz germánica suth o sud, que evolucionó a "Sur".

Este (o Oriente)

Origen Etimológico (Este): La palabra "Este" viene del inglés antiguo ēast, que a su vez proviene del germánico \*austra-, y este del indoeuropeo \*aus-, que significa "brillar"

o "alba". Se refiere directamente a la dirección por donde amanece y el Sol brilla por primera vez.

Origen Etimológico (Oriente): Proviene del latín oriens, participio presente del verbo orīri, que significa "nacer". Por lo tanto, Oriens significa literalmente "el lugar donde el Sol nace".

Oeste (o Occidente)

Origen Etimológico (Oeste): La palabra "Oeste" viene del inglés antiguo west, del germánico \*west- y del indoeuropeo \*wes-, que significa "po-

nerse" (refiriéndose al sol). También está relacionado con \*wes-pero-, que significa "noche".

Origen Etimológico (Occidente): Proviene del latín occidens, participio presente del verbo occidere, que significa "caer" o "morir". Así, Occidens significa "el lugar donde el Sol cae o muere".



VISITA NUESTRA  
PAGINA EN FACEBOOK  
"DIMENSION DIGITAL"

Donar Sangre  
es Donar Vida



NATIONAL REHAB  
HOTLINE  
866-210-1303





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



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!**

Se Descubrió en China el Yacimiento de Oro "Wangu", el más Grande del Planeta.

El yacimiento de "Wangu" con 1.100 toneladas estimadas y una pureza excepcionalmente alta (hasta 138g/tonelada) podría sobrepasar miles de millones de dólares, a profundidades de 2 a 3 mil metros, y se considera un activo estratégico para el país y para los mercados globales de oro, gracias al uso de modelado geológico 3D y tecnología de perforación avanzada.

Detalles del Descubrimiento

**Ubicación:** El yacimiento, bautizado "Wangu", se encuentra en la provincia china de Hunan.

**Escala:** Se estima que contiene alrededor de 1.100 toneladas de oro, lo que lo convierte en uno de los mayores depósitos del mundo.

**Profundidad:** Las perforaciones han alcanzado hasta 3.000 metros de profundidad, pero se cree que las reservas podrían extenderse aún más en las profundidades.

**Pureza y Concentración:** La con-



centración de oro es excepcional, con hasta 138 gramos por tonelada de mineral, superando significativamente el promedio mundial de ~8 gramos/tonelada en minas subterráneas.

Tecnología y Estrategia Modelado geológico 3D:

El descubrimiento se hizo posible gracias a avanzados modelos geológicos en 3D, que permitieron identificar más de 40 vetas de oro a gran profundidad.

**Recurso estratégico:** China ha catalogado este hallazgo como un recurso estratégico debido a su enorme valor para su economía y su potencial para influir en el mercado mundial del oro.

Contexto e Implicaciones

Valor económico: El valor estima-

do del yacimiento supera los 83 mil millones de dólares.

Impacto en el mercado:

El hallazgo podría redefinir el mapa global de la minería y tener un impacto directo en el precio del oro, un metal que sirve como activo de refugio.

Desarrollo futuro:

Las autoridades chinas están implementando un plan de exploración y explotación intensiva para confirmar las estimaciones y desarrollar la tecnología necesaria para la extracción a gran profundidad, al mismo tiempo que se buscan tecnologías para preservar el medio ambiente.

Industria minera:

Este descubrimiento revoluciona la industria minera, reforzando el liderazgo de China en la producción

aurífera a nivel mundial.

**Economía:** El yacimiento aumentará las reservas de oro de China, fortaleciendo su posición en los mercados internacionales y reduciendo la dependencia de importaciones.

**Contexto histórico:** Se considera uno de los hallazgos geológicos más importantes de las últimas décadas, con implicaciones significativas para el mercado de metales preciosos.

BREVES CURIOSIDADES DEL ORO

**Origen extraterrestre:** El oro llegó a la Tierra a través de lluvias de meteoritos hace unos 4.000 millones de años. ¡Es literalmente de otro mundo.

**Es comestible!:** El oro puro (24 quilates) no es tóxico y se usa en gastronomía de lujo (hojas de oro en postres o bebidas). ¡No tiene sabor ni valor nutricional, pero brilla!

Todo el oro del mundo cabe en 3 piscinas olímpicas

Se estima que todo el oro extraído en la historia (unas 201,000 toneladas) formaría un cubo de 21 m de lado. ¡Es sorprendentemente poco!

**El oro se usa en medicina:** Tratamientos para la artritis reumatoide y en algunos tipos de nanotecnología contra el cáncer.

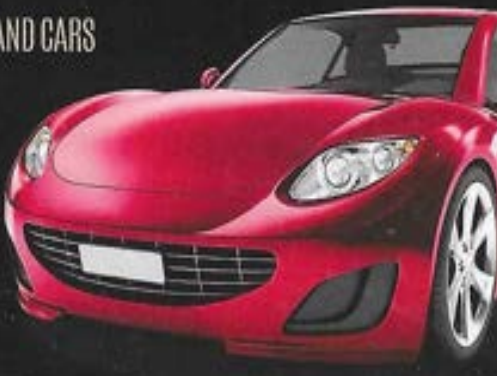


**CTR Auto Body LLC**  
SPECIALIST IN PAINTING, COLLISION AND INSURANCE CLAIMS

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!!!





**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



Para sus simpatizantes: Milei está “sanando la economía” con medidas dolorosas pero necesarias.



**Mi Bella Islita**  
**RESTAURANT**  
**MENU**

Puerto Rican, Cuban and Dominican Cuisine

DELIVERY AVAILABLE  
10:00 AM TO 9:00 PM





ORDER ONLINE

**Mi Bella Islita**

520 39TH ST, UNION CITY NJ 07087

WE ARE OPEN  
FROM 9:00 AM TO 9:00 PM  
PUBLIC PARKING SPACE AVAILABLE  
**(201) 866-8778**  
[www.mibellaislitanj.com](http://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 | Arroz Blanco / White Rice | Arroz Amarillo / Yellow Rice | Moro / Rice w/ Beans | Pernil / Roast Pork | Rabo / Ox Tail 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 (Plant) | Yuca o Guineo / Cassava or Green Banana | Platano Maduro / Sweet Plantains | Mangu / Smashed Green Plantain | Pasta con Pollo / Spaghetti w/ Chicken | Chicharrón de Pollo con Hueso / Chicken Chunks | Chicharrón de Pollo sin Hueso | Boneless Chicken Chunks | Costillas de Cerdo / Pork Spare Ribs | Pasta Marinera / Seafood Platter |
|------------------------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------|---------------------|---------------------|-------------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
|------------------------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------|---------------------|---------------------|-------------------|--------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|

 **(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**



**La Tinajita**  
PIZZERIA CUBANA

www.LaPizzaCubana.com

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

**Napolitana**  
Cheese **\$14**

**Hawaiana**  
Hawaiian **\$20**

**Cangrejo**  
Crab **\$24**

**Langosta**  
Lobster **\$38**

**Chorizo**  
Spanish Sausage **\$20**

**Pollo**  
Chicken **\$20**

**Jamón**  
Ham **\$20**

**Atún**  
Tuna **\$22**

**Cebolla**  
Onions **\$20**

**Extras**  
Extra Toppings **\$2.99**

**Tocino**  
Bacon **\$20**

**Mixta**  
Mixed **\$22**

**Ajíes**  
Peppers **\$20**

**Hongos**  
Mushrooms **\$20**

**Piña**  
Pineapple **\$18**

**Vegetales**  
Veggies **\$20**

**Camarones**  
Shrimps **\$22**

El producto final puede variar en apariencia de las fotos mostradas. Los precios están sujetos a cambios en cualquier momento sin previo aviso.  
Please note that the final product may vary in appearance from the photos displayed. Prices are subject to change at any time without prior notice.

## PIZZA CUBANA PERSONAL | SMALL PAN PIZZA

**Langosta**  
Lobster **\$14**

**Cangrejo**  
Crab **\$9**

**Pepperoni**  
Pepperoni **\$7.99**

**Chorizo**  
Spanish Sausage **\$7.99**

**Vegetales**  
Veggies **\$8**

**Napolitana**  
Cheese **\$6**

**Hawaiana**  
Hawaiian **\$7.99**

**Camarones**  
Shrimps **\$9**

**Jamón**  
Ham **\$7.99**

**Pollo**  
Chicken **\$8**

**Tocino**  
Bacon **\$7.99**

**Ajíes**  
Peppers **\$7.99**

**Piña**  
Pineapple **\$7.99**

**Cebolla**  
Onions **\$7.99**

**Hongos**  
Mushrooms **\$7.99**

**Mixta**  
Mixed **\$8.99**

**Atún**  
Tuna **\$8.99**

**Extras**  
Extra Toppings **\$0.75**

**SLICE DE QUESO**  
Cheese Slice **\$3**

**WE DELIVER! 201-867-4566**



Cambiar el idioma en Facebook es un proceso sencillo. Aquí te explico cómo hacerlo desde la versión web (desde un navegador como Chrome o Safari) y desde la aplicación móvil (iOS o Android).

**Desde un Teléfono Móvil (App de Facebook)**  
Sigue estos pasos:

- \* Abre la aplicación de Facebook en tu teléfono.
- \* Toca el icono de tu perfil (la foto de tu perfil) en la esquina superior derecha (en iOS) o en la esquina superior derecha (en Android, a veces también bajo el menú de las tres líneas).
- \* Desplázate hacia abajo y busca la opción "Configuración y privacidad". Tócala.
- \* vAhora, toca "Configuración".
- \* Desplázate de nuevo hasta la sección "Preferencias".

La primera opción suele ser "Idioma y región". Tócala.  
Verás la opción "Idioma de Facebook". Tócala.  
Selecciona el idioma que prefieras de la lista. La app y los menús se cambiarán automáticamente.

**Desde la Versión Web (Computadora)**  
Inicia sesión en tu cuenta de Facebook desde tu navegador web.

En la esquina superior derecha de la pantalla, verás un icono con tu foto de perfil y una flecha hacia abajo. Haz clic ahí.  
Se desplegará un menú. Selecciona la opción "Configuración y privacidad" y luego haz clic en "Configuración".  
En el menú de la izquierda, haz clic en "Idioma y región".  
Verás varias opciones. La que bus-

cas es "Idioma de Facebook".  
Haz clic en el menú desplegable a la derecha y elige el idioma que deseas utilizar.  
Los cambios se guardarán automáticamente. Es posible que necesites actualizar la página para ver todos los cambios aplicados.

**Otra Forma Rápida (Desde la Web)**

Facebook también permite cambiar el idioma directamente desde la portada, sin necesidad de entrar a Configuración, aunque este acceso puede variar ligeramente.  
Mira en la esquina inferior derecha o izquierda de la portada de Facebook. A menudo, hay un enlace que dice "Español" o "English" (dependiendo de tu idioma actual).  
Al hacer clic ahí, se abrirá una ventana pequeña donde podrás seleccionar un nuevo idioma.

**Puntos Importantes a Recordar:**  
**Traducción de publicaciones:**  
En la sección de "Idioma y región"

también puedes configurar el "Idioma de las publicaciones". Si activas la opción "¿Quieres traducir publicaciones en otros idiomas?", Facebook te mostrará automáticamente la traducción de publicaciones que no estén en tu idioma principal.

**No todos los Elementos se Traducen:**

Algunos nombres de funciones o marcas pueden permanecer en el idioma original por cuestiones de

derechos de autor.  
Idioma diferente para cada dispositivo: Puedes tener tu celular en español y la versión web de tu computadora en inglés. La configuración es independiente para cada dispositivo y navegador.

**Y eso es todo!**

Es un cambio muy fácil y reversible en cualquier momento si sigues los mismos pasos.



## EL ORIGEN DEL SAKE, USOS Y SUS CURIOSIDADES

El sake es mucho más que una simple bebida alcohólica; es un símbolo cultural profundamente arraigado en la historia y tradición de Japón. Aquí te explico su origen, usos y algunas curiosidades fascinantes.

### El Origen del Sake:

#### Una Bebida Milenaria.

Nihonshu - "alcohol japonés") se remonta a miles de años, con una historia difusa entre la leyenda y la realidad.

#### Inicios Arcaicos (Siglo III d.C.):

Se cree que las primeras versiones de sake se produjeron en China y llegaron a Japón con el cultivo del arroz alrededor del siglo III. Esta versión primitiva, llamada "Kuchikami no sake", "sake masticado en la boca"), se elaboraba masticando granos de arroz y nueces y escupiéndolos en una tina.

Las enzimas de la saliva (amilasa) convertían los almidones del arroz en azúcares, que luego fermentaban de forma natural. Esta práctica se rea-

lizaba en santuarios por vírgenes o sacerdotisas.

**Introducción del Koji (Siglos VII-VIII):** El avance crucial llegó desde China: el "koji" (*Aspergillus oryzae*), un moho que convierte el almidón en azúcar. Esto eliminó la necesidad de la masticación y permitió una producción más controlada y eficiente. Su producción comenzó a refinarse en templos budistas y santuarios sintoístas.

**Perfeccionamiento (Período Edo, 1603-1868):** Se desarrollaron técnicas como la pasteurización y el prensado, que mejoraron enormemente la calidad y el sabor del sake. Se establecieron numerosas cervecerías (sakagura) por todo Japón.

**Ciencia Moderna (Siglo XX):** La importación de tecnología europea y una comprensión científica de la fermentación (como el cultivo de levaduras puras) llevaron a la estandarización y la alta calidad que conocemos hoy.

**Usos del Sake:** Mucho Más que una Bebida. Si bien su uso principal es como bebida, el sake tiene un papel versátil en la cultura japonesa.

**Rituales Sintoístas:** El sake puro

(omiki) se ofrece a los dioses (Kami) para pedir bendiciones y se comparte con los fieles para crear un vínculo entre lo divino y lo humano.

**Celebraciones:** Es indispensable en bodas, festivales (matsuri) y reuniones familiares. El intercambio de copas de sake es central en la ceremonia nupcial sintoísta.

**Cocina Japonesa:** Se usa para: Eliminar olores: Mitiga el olor fuerte de pescados y mariscos. Ablandar carnes: Las proteínas del sake ayudan a suavizar las fibras de la carne.

Añadir umami y profundidad: Su acidez y aminoácidos realzan los sabores de salsas, sopas (como la misoshiru) y guisos.

#### Prevenir que se pegue el arroz:

Añadir un chorrito de sake al cocinar arroz lo hace más brillante y suelto.

#### Uso Medicinal Tradicional:

En la medicina folclórica, se creía que calentaba el cuerpo, mejoraba la circulación y aliviaba el cansancio. Un kanzake (sake caliente) antes de dormir era un remedio común para el resfriado.

#### Curiosidades del Sake que Probablemente No Conocías

No es "Vino de Arroz": Técnicamente, su proceso de elaboración es único. En la cerveza, la conversión de almidón a azúcar y luego a alcohol son pasos separados. En el sake, gracias al koji, ocurren simultáneamente en el mismo tanque.

Este proceso se llama "fermentación múltiple en paralelo" y es lo que lo hace tan complejo y único.

**La Clasificación por Pulido:** La ca-

lidad del sake depende en gran medida del "Seimaibuai" el porcentaje del grano de arroz que queda tras ser pulido (para eliminar las impurezas del exterior). A menor porcentaje (mayor pulido), más puro y refinado suele ser el sake. Ej: Daiginjō (pulido al 50% o menos).

#### Se Puede Servir de 5 Maneras:

\* Hiya: Frío (10-15°C)

\* Suzuhie: Ligeramente frío (15-20°C)

\* Jōon: A temperatura ambiente (20-25°C)

\* Nurukan: Templado (35-40°C) - Muy popular en invierno.

\* Atsukan: Muy caliente (50-55°C) - Para sakes de menor calidad o para beber rápido.

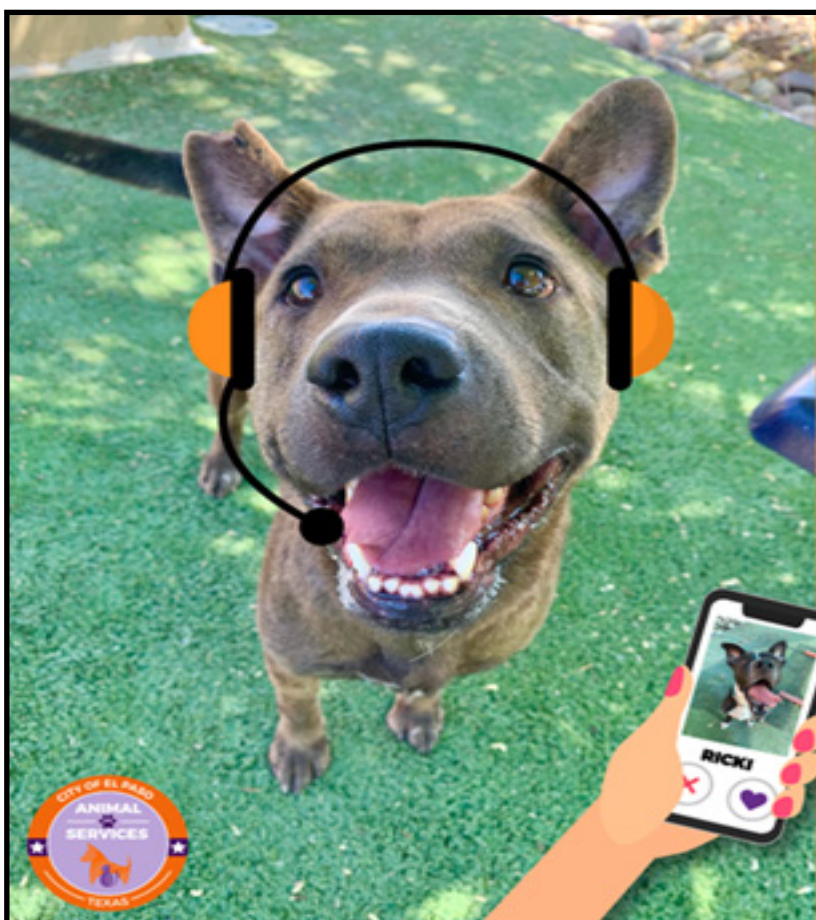
**El Día del Sake:** El 1 de octubre es el "Día del Sake" en Japón.

La fecha fue elegida porque el carácter del sake se parece al de la constelación de Virgo, que es prominente en octubre. Además, es el mes en que tradicionalmente comenzaba la elaboración del nuevo sake.

**No se dice "kampai" con agua:** La tradición dice que brindar con agua es de mala suerte, ya que evoca la idea de un funeral (donde se ofrece agua a los difuntos). Siempre se brinda con una copa de alcohol, aunque sea simbólica.

**La Copa del Amigo:** Nunca debes servirte sake a ti mismo. La etiqueta dicta que debes servir la copa de los demás y ellos servirán la tuya. Es un gesto de camaradería y respeto.

El sake es, en esencia, la destilación del espíritu japonés: armonioso, refinado y lleno de capas de significado. ¡Kanpai!



# 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



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



## INFORME MENSUAL SOBRE PRISIONEROS POLÍTICOS EN CUBA

**SE INTENSIFICA CADA MES LA REPRESIÓN EN CUBA: 13 NUEVOS PRESOS POLÍTICOS ESTE AGOSTO ELEVAN EL TOTAL A UN NUEVO RÉCORD DE 1.185**

Cada mes que pasa, el régimen se torna más represivo. A pesar del número altísimo de presos políticos, las liberaciones por cumplimiento no llegan a la cuantía de los nuevos presos políticos y de conciencia.

Desde hace 2 años, éstos son casi todos ciudadanos ni políticos, ni activistas: son ciudadanos que protestan. Desde julio de 2021, ya suman 1.735 los ciudadanos inocentes en prisión, simples vecinos pacíficos que no tienen ni el derecho a la que

ja por la desastrosa gestión del país, cuya mayor entrada de carne animal del mundo es importada desde los Estados Unidos, al igual que la entrada de dólares por remesas, recargas telefónicas y el envío de medicinas directas a la población, pero a quien el régimen echa la culpa del hambre en Cuba. Los cubanos reciben de Estados Unidos la comida, las medicinas y las remesas para sobrevivir, ya tienen interiorizado que el problema es otro. Por ello casi 3 millones de personas han huido de Cuba desde 2021, la mayoría hacia los Estados Unidos, porque el enemigo causante de toda la barbarie de miseria y represión lo tienen dentro, y está en el poder.

### 13 Nuevos Presos Políticos en Agosto de 2025

Nuevos presos y nuevas expatriaciones forzosas 13 nuevos presos políticos han entrado en la lista en agosto para sumar otro trágico récord de 1.185 prisioneros políticos

en Cuba. En paralelo, hemos registrado 4 bajas de la lista. 3 de ellas se deben al cumplimiento íntegro de sanción. La cuarta baja de la lista de prisioneros se debió al destierro forzoso de Aymara Nieto Muñoz, ex-carcelada bajo la condición de que abandonase la isla. Previamente, Aymara fue incomunicada y trasladada directamente desde una prisión de trabajos forzados a las afueras de La Habana hasta el aeropuerto, sin permitirle comunicarse con sus allegados, y expatriada a República Dominicana. Le acompañaron su esposo, el también activista Ismael Boris Reñí, y dos de sus hijas, ambas menores. Aymara ha tenido que dejar en Cuba a una de sus hijas, mayor de edad. Los agentes de la Seguridad del Estado le negaron la última visita penitenciaria que tenía prevista el viernes 8 de agosto y, al hacerlo e incomunicarla, impidieron que pudieran siquiera despedirse entre ellas.

Las expatriaciones forzosas del régimen de Cuba han sido condenadas duramente por Naciones Unidas ya en el año 2019, donde cuatro distintos Relatores Especiales adoptaron la investigación de "Prisoners Defenders" y acusaron a Cuba de las expatriaciones forzosas masivas de opositores del país, algunas llevadas al aeropuerto de forma directa desde prisión al igual que Aymara, como a Eliecer Góngora Izaguirre, activista de la UNPACU, años antes.

raciales, de género, ideológicos o cualquier otra condición o circunstancia personal o social, de los principios de presunción de inocencia y/o debido proceso o como consecuencia de una investigación prospectiva.

La violación por motivos políticos, raciales, de género, ideológicos o cualquier otra condición o circunstancia personal o social, del principio de neutralidad, imparcialidad y/o derecho a la defensa.

En otro grupo más complejo de catalogar, Otros Presos Políticos, incluimos casos en privación completa de la libertad, pero no catalogables como Convictos de Conciencia por acciones penalmente reprochables, cuyos desproporcionados procesos y penas han sido ejecutados mediante una violación grave a sus derechos de defensa y debido proceso, causado todo ello por motivos políticos y/o ideológicos.

Por ello, los 1.185 prisioneros políticos verificados por su ejercicio de la defensa de sus derechos fundamentales se dividen en Convictos de Conciencia, Condenados de Conciencia y Otros Presos Políticos, que pueden ser examinados en nuestra lista de prisioneros políticos.

### MENORES DE EDAD PRESOS

De los 1.185 prisioneros políticos: 33 fueron detenidos siendo menores de edad, 31 chicos y 2 chicas. 30 de ellos aún cumplen sentencia y 3 están procesados penalmente con medidas cautelares sin tutela judicial alguna. En un informe destinado a las Naciones Unidas, el régimen de Cuba reconoció la veracidad de nuestras cifras. La cifra actual, sin embargo, no contempla decenas de menores que ya han salido de la lista de prisioneros políticos por haber cumplido íntegramente sus condenas. Los menores en Cuba son prisioneros en centros de carácter penitenciario, auténticas prisiones, que eufemísticamente se denominan "Escuelas de Formación Integral", pero no dependen del Ministerio de Educación, sino del Ministerio de Interior. En estos auténticos centros penitenciarios con celdas, como ya denunció el Comité de los Derechos del Niño de Naciones Unidas el 9 de junio de 2022 en su Informe de Conclusiones,

**\* 702 Convictos de Conciencia.**

**\* 447 Condenados de Conciencia**

**\* 36 otros**

Convictos de Conciencia y Condenados de Conciencia son aquellas víctimas cuya privación de libertad, los primeros, o limitación de libertad (los segundos), sea consecuencia de:

La violación por motivos políticos, raciales, de género, ideológicos o cualquier otra condición o circunstancia personal o social, del ejercicio de los derechos de libertad de conciencia, pensamiento, expresión, manifestación, reunión y/o asociación u otros derechos humanos fundamentales.

La violación por motivos políticos

#LibertadParaLosPresosPolíticos

⤴

# LIZANDRA GONGORA

**Presos Políticos**  
**37 AÑOS**

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

El hecho de que los bostezos sean contagiosos es un fenómeno fascinante y muy común, pero la ciencia aún no tiene una respuesta única y definitiva. En realidad, es probable que se deba a una combinación de factores.

**Estas son las principales teorías que explican por qué sucede:**

1. Teoría de la Empatía y las Neuronas Espejo (La más respaldada)

Esta es la explicación más aceptada por la comunidad científica. El contagio del bostezo estaría ligado a nuestra capacidad para empatizar con los demás.

Neuronas Espejo: Tenemos un tipo de células cerebrales llamadas "neuronas espejo" que se activan no solo cuando realizamos una acción, sino también cuando vemos a alguien más hacerla. Son cruciales para el aprendizaje por imitación y para entender las intenciones y emociones de los otros.

Vínculo con la Empatía: Los estudios han demostrado que el bostezo contagioso está directamente relacionado con la empatía. Es más probable que "atrapas" un bostezo de un familiar, un amigo cercano o alguien con quien tienes un vínculo emocional que el de un completo extraño.

Evidencia: Investigaciones con imágenes cerebrales muestran que las áreas asociadas con la empatía y el procesamiento social (como la corteza prefrontal) se activan



cuando una persona ve bostezar a otra.

Además, se ha observado que personas con condiciones que afectan a la capacidad social y empática (como algunos casos de autismo o esquizofrenia) son menos susceptibles al bostezo contagioso.

En resumen: El bostezo contagioso sería una forma inconsciente de sincronizarnos emocionalmente con el grupo, una muestra de conexión social.

2. Teoría de la Evolución y la Vigilancia del Grupo

Otra teoría sugiere que este comportamiento tiene raíces evolutivas en nuestros ancestros primates.

Señal de Transición: Un bostezo a menudo marca una transición en el estado de alerta, como despertarse, prepararse para dormir o cambiar de actividad.

Sincronización Grupal: Si un miembro del grupo bostezaba (indicando que estaba cansado o que su nivel de alerta bajaba), contagiarlo al resto servía para sincronizar los estados de vigilia/sueño del grupo. Esto era crucial para la supervivencia si todos se dormían a la vez, el grupo era vulnerable. Si el bostezo de uno ponía alerta a los demás, el grupo siempre tendría a alguien despierto y vigilante.

Señal No Verbal: Podría haber sido una forma de comunicación no verbal para coordinar conductas dentro del grupo social.

3. Teoría del Enfriamiento del Cerebro

Una hipótesis más reciente propone que la función principal del bostezo es regular la temperatura del cerebro.

Sobrecalentamiento: Cuando el cerebro se calienta demasiado, su rendimiento baja. Al bostezar, inhalas una gran cantidad de aire fresco, que llega a los senos paranasales y ayuda a enfriar la sangre que va hacia el cerebro.

Contagio por Contexto: Según esta teoría, si ves bostezar a alguien, tu cerebro podría interpretar (inconscientemente) que el entorno es propicio para el sobre-

calentamiento cerebral o que el estado de alerta está bajando, desencadenando el mismo mecanismo de refrigeración en ti.

**Curiosidades que Apoyan estas Teorías:**

Empieza alrededor de los 4-5 años:

Los niños muy pequeños no "atrapan" bostezos, ya que su capacidad empática y sus habilidades sociales aún se están desarrollando.

No solo los humanos: El bostezo contagioso se ha observado en otros animales sociales y empáticos, como chimpancés, bonobos, perros e incluso lobos. Los perros, por ejemplo, pueden contagiarse del bostezo de sus dueños.

La familiaridad importa: Es mucho más contagioso entre personas que se conocen.

El poder del pensamiento: Incluso pensar en bostezar o leer sobre el tema (¡como estás haciendo ahora!) puede provocar ganas de hacerlo.

No hay una sola razón, pero la evidencia apunta fuerte a que el bostezo contagioso es principalmente un reflejo de nuestra capacidad empática y de conexión social, gobernado por las neuronas espejo. Es un vestigio evolutivo que nos ayuda a sincronizarnos y conectar con los miembros de nuestro grupo.

Y por cierto, espero que no hayas bostezado demasiado mientras lees esto...!

# SU SEGURIDAD ES NUESTRA PRIORIDAD #1

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

## 201-865-1111

Ve Algo - Diga Algo

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

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

# Las Escuelas Públicas de *Union City*

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

## La inscripción para el programa de educación infantil ya está abierta

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

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

Los estudiantes deben tener tres, cuatro o cinco años de edad antes del 1 de septiembre de 2025 para ser elegibles.

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

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

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



Síguenos en:



**Facebook:** Union City Schools



**Twitter:** @schools\_uc



**Instagram:** Union City Schools

**LA JUNTA DE  
EDUCACIÓN DE  
UNION CITY**

Ydalia M. Genao, *Presidente*  
Carlos H. Vallejo, *Vice-Presidente*

Joseph Isola, *Miembro*  
Fr. Aro Nathan, *Miembro*  
Alicia Morejon, *Miembro*

Kennedy Ng, *Miembro*  
Alejandro Velazquez, *Miembro*

*Superintendente  
de Escuelas*  
Silvia Abbato

*Asistente  
Superintendentes*  
John Bennetti  
Geraldine Perez

*Secretario de la Junta/  
Director de Facilidades*  
Justin Mercado

*Administrador de  
Negocios*  
Anthony Dragona

*Asistente de la  
Superintendente*  
Diane Capizzi

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

*Union City*

# Public Schools

BUILDING COMMUNITY AND PROVIDING OPPORTUNITY FOR THE CHILDREN OF UNION CITY

## Registration for Early Childhood Education Program Is Now Open

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

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

Students must be three, four, or five years of age by September 1, 2025, to be eligible.

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

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

Please follow the application instructions carefully before submitting your application.

Follow Us:



**Facebook:** Union City Schools



**Twitter:** @schools\_uc



**Instagram:** Union City Schools



**UNION CITY  
BOARD OF  
EDUCATION**

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

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

Kennedy Ng, *Trustee*  
Alejandro Velazquez, *Trustee*

*Superintendent  
of Schools*  
Silvia Abbato

*Assistant  
Superintendents*  
John Bennetti  
Geraldine Perez

*Board Secretary/  
Director of Facilities*  
Justin Mercado

*Business  
Administrator*  
Anthony Dragona

*Assistant to the  
Superintendent*  
Diane Capizzi

Septiembre es un mes de transición, donde la energía del final del verano se mezcla con la llegada del otoño, lo que suele traer cambios y reflexión. Aquí tienes una visión general del horóscopo para todos los signos en septiembre de 2024.

**Nota importante:** Esta es una guía general de astrología. Para una predicción precisa, se necesita la carta natal completa de una persona.

**Aries (21 marzo - 19 abril)**

Enfoque: Carrera y reputación.

Predicción: Mercurio retrógrado en tu sector profesional (hasta el 15) puede traer retrasos o malentendidos en el trabajo. Sé paciente y revisa todos los detalles. Después de la Luna Llena en Piscis (17th), es un momento ideal para soltar lo que ya no te sirve. La energía de septiembre te impulsa a reorganizar tus metas a largo plazo. No forces situaciones; mejor ajústate y planea.

Consejo: Evita hacer cambios radicales en tu trabajo hasta después de que Mercurio esté directo.

**Tauro (20 abril - 20 mayo)**

Enfoque: Expansión y filosofía de vida.

Predicción: Es un mes para ampliar tus horizontes. Puede que sientas la necesidad de viajar, estudiar o aprender algo nuevo. Mercurio retrógrado en este sector te invita a visitar viejos proyectos o ideas.

La Luna Nueva en Virgo (25th) es perfecta para establecer rutinas más saludables. Tus creencias podrían ser desafiadas, offering una oportunidad para crecer.

Consejo: Tómate el tiempo para leer, investigar y conectar con culturas diferentes.

**Géminis (21 mayo - 20 junio)**

Enfoque: Transformación y recursos compartidos.

Predicción: Septiembre profundiza en temas de intimidad, deudas e inversiones. Mercurio retrógrado en esta área (hasta el 15) requiere que revises papeles financieros, impuestos o acuerdos. Es un buen momento para pagar deudas viejas. Emocionalmente, puede que necesites enfrentar y liberar miedos profundos. La comunicación con tu pareja será clave.

Consejo: Sé completamente honesto contigo mismo y con los demás en temas financieros y emocionales.

**Cáncer (21 junio - 22 julio)**

Enfoque: Relaciones y asociaciones.

Predicción: ¡El mes de las relacio



nes! Todos los planetas destacados están en tu sector de pareja, pero Mercurio retrógrado (hasta el 15) sugiere que ex parejas o viejos conflictos puedan reaparecer. Es una oportunidad para aclarar malentendidos o cerrar ciclos. Después del 15, las conversaciones fluirán mejor para forjar nuevos acuerdos.

Consejo: Escucha más de lo que hablas. La paciencia y la compasión serán tus mejores aliadas.

**Leo (23 julio - 22 agosto)**

Enfoque: Salud, trabajo y rutina diaria.

Predicción: La energía se centra en tu bienestar y organización. Mercurio retrógrado en tu sector de trabajo (hasta el 15) puede causar caos con horarios, tecnología o comunicación con colegas. Doble-checka todo. Es un momento excelente para reorganizar tu espacio, deshacerse de lo innecesario y adoptar hábitos más saludables. La Luna Nueva (25th) te ayudará a iniciar una nueva rutina.

Consejo: No asumas más trabajo del que puedes manejar. Prioriza tu salud.

**Virgo (23 agosto - 22 septiembre)**

Enfoque: Creatividad, romance y placer.

Predicción: ¡Feliz cumpleaños, Virgo! Este mes es para ti. Sin embargo, con Mercurio (tu regente) retrógrado en tu sector de creatividad (hasta el 15), podrías sentirte un poco bloqueado o inseguro. Viejos amores podrían intentar contactarte.

La Luna Nueva en tu signo (25th) es un poderoso renacimiento. Es el momento perfecto para resetear tus intenciones y proyectar lo que deseas para el próximo año.

Consejo: Conéctate con tu niño interior. Expresa tu creatividad sin juzgarte.

**Libra (23 septiembre - 22 octubre)**

Enfoque: Hogar, familia y raíces.

Predicción: La energía comienza

en tu sector más privado, relacionado con el hogar y la familia. Mercurio retrógrado aquí (hasta el 15) puede significar retrasos en mudanzas o reparaciones, o la necesidad de resolver temas familiares del pasado.

Es un mes para nutrir tu espacio seguro y tu paz interior. Hacia tu cumpleaños, ganarás claridad.

Consejo: Dedica tiempo a organizar y embellecer tu hogar. La meditación te será muy beneficiosa.

**Escorpio (23 octubre - 21 noviembre)**

Enfoque: Comunicación, hermanos y comunidad.

Predicción: Tu mente estará muy activa este mes. Mercurio retrógrado en tu sector de comunicación (hasta el 15) pide que midas bien tus palabras para evitar malentendidos. Puedes reconectarte con viejos amigos o vecinos. Es un excelente momento para escribir, estudiar o revisar proyectos. Las conversaciones serán profundas y significativas.

Consejo: Piensa antes de hablar. Tu influencia es mayor de lo que crees.

**Sagitario (22 noviembre - 21 diciembre)**

Enfoque: Recursos, dinero y valor propio.

Predicción: La atención está en tus finanzas y tu autoestima. Mercurio retrógrado en este sector (hasta el 15) requiere que revises tu presupuesto, facturas pendientes y gastos.

Puede que recibas un pago atrasado o que tengas que reevaluar cuánto valoras tu trabajo. Sé práctico con el dinero. La Luna Llena (17th) iluminará tus metas profesionales.

Consejo: No hagas gastos impulsivos. Revalúa qué te hace sentir verdaderamente abundante.

**Capricornio (22 diciembre - 19 enero)**

Enfoque: Tu identidad, imagen y proyección personal.

Predicción: Septiembre es tu mes personal para reiniciar. Los planetas están en tu signo, pero Mercurio retrógrado (hasta el 15) te pide que pauses y reflexiones sobre quién eres y hacia dónde vas. Puede que sientas la necesidad de cambiar tu look o tu forma de presentarte al mundo. Después del 15, tendrás más claridad para tomar decisiones importantes.

Consejo: Date tiempo para ti. No tengas miedo de soltar la vieja versión de ti que ya no encaja.

**Acuario (20 enero - 18 febrero)**

Enfoque: Espiritualidad, descanso y sueños.

Predicción: Es un mes para ir hacia dentro. La energía se concentra en tu mundo subconsciente. Mercurio retrógrado aquí (hasta el 15) puede traer sueños vívidos o hacer que revivas recuerdos pasados que necesitan ser sanados. Es un momento crucial para descansar, meditar y conectar con tu intuición. Evita el agotamiento.

Consejo: Escucha tu voz interior.

Lleva un diario de sueños o practica la meditación.

**Piscis (19 febrero - 20 marzo)**

Enfoque: Amistades, grupos y sueños colectivos.

Predicción: Tu vida social se activa, pero Mercurio retrógrado (hasta el 15) podría hacer que viejos amigos reaparezcan. Reflexiona sobre qué círculos te nutren y cuáles ya no. La Luna Llena en tu signo (17th) es un momento emocionalmente poderoso y de gran claridad sobre una situación personal. Sigue tu corazonada.

Consejo: Rodéate de personas que te apoyen genuinamente y aléjate del drama.

### **Fechas Clave en Septiembre 2025:**

**Mercurio Retrógrado:** Hasta el 15 de septiembre (en Virgo).

**Luna Llena en Piscis:** 17 de septiembre - Un momento de culminación emocional y liberación.

**Equinoccio de Otoño (Libra):** 22 de septiembre - Un momento de balance y nuevo comienzo en las relaciones.

**Luna Nueva en Virgo:** 25 de septiembre - Excelente para establecer nuevas rutinas y metas de salud.

¡Que tengas un excelente mes de septiembre.



**Por: Francisco Bernal**

*Lógica impecable:*

— Mamá, ¿por qué los teléfonos son más listos que las personas?

— No sé, hija, ¿por qué?

— Porque tú me dijiste que para saber algo hay que “preguntarle al Google”.

**JAHAHAHA**

*En la librería:*

Una mujer le dice a su amiga:

— Me compré un libro que se titula “Cómo resolver problemas en 1 minuto”.

— ¿Y funciona?

— ¡Ni idea! No he podido abrirlo, está con un plástico muy difícil.

**JAHAHAHA**

*En la peluquería:*

Llega una señora y le dice a la peluquera:

— Quiero un peinado que me haga vibrar, que me emocione, que me haga sentir viva.

— Entonces, le lavo el pelo con agua fría.

**JAHAHAHA**

*Sabiduría materna:*

— Mamá, en el colegio me dicen que soy muy mandona.

— ¡No hagas caso! Ignóralos. Y si no te hacen caso, ¡insiste hasta que te obedezcan!

**JAHAHAHA**

*En la tienda de ropa:*

Una mujer prueba un vestido y le dice a su amiga:

— Este vestido me hace parecer gorda, ¿no?

— ¡Para nada! ¡Es el pastel que te comiste después de ayer el que lo hace!

**JAHAHAHA**

*Actualización:*

— Abuela, ¿te gusta tu nuevo smart-phone?

**JAHAHAHA**

*¡Me encanta! Es muy inteligente.*

— ¿Qué es lo que más te gusta?

— Que cuando le grito, me baja el volumen.

**JAHAHAHA**

*La lista:*

Un hombre le pregunta a su mujer:

— ¿Has visto mi lista de cosas por hacer?

— Sí, cariño. La vi y la hice.

**JAHAHAHA**

*Definición exacta:*

— Papá, ¿mamá es una mujer moderna?

— Claro, hijo. Es una experta en multitarea: puede regañarme, ver su serie y planear las vacaciones... ¡todo al mismo tiempo!

**JAHAHAHA**

*En el supermercado:*

Una niña le pregunta a su madre:

— Mamá, ¿por qué la cajera nos sonríe tanto?

— Porque estamos pagando, mi amor. Eso siempre pone contenta a la gente.

**JAHAHAHA**

*Sin secretos:*

— Doctor, tengo un problema: mi mujer cree que es una gallina.

— ¿Y por qué no la trajo antes?

— ¡Porque necesitábamos los huevos!

**JAHAHAHA**

*Perspectiva:*

— Abuelo, ¿cómo conociste a la abuela?

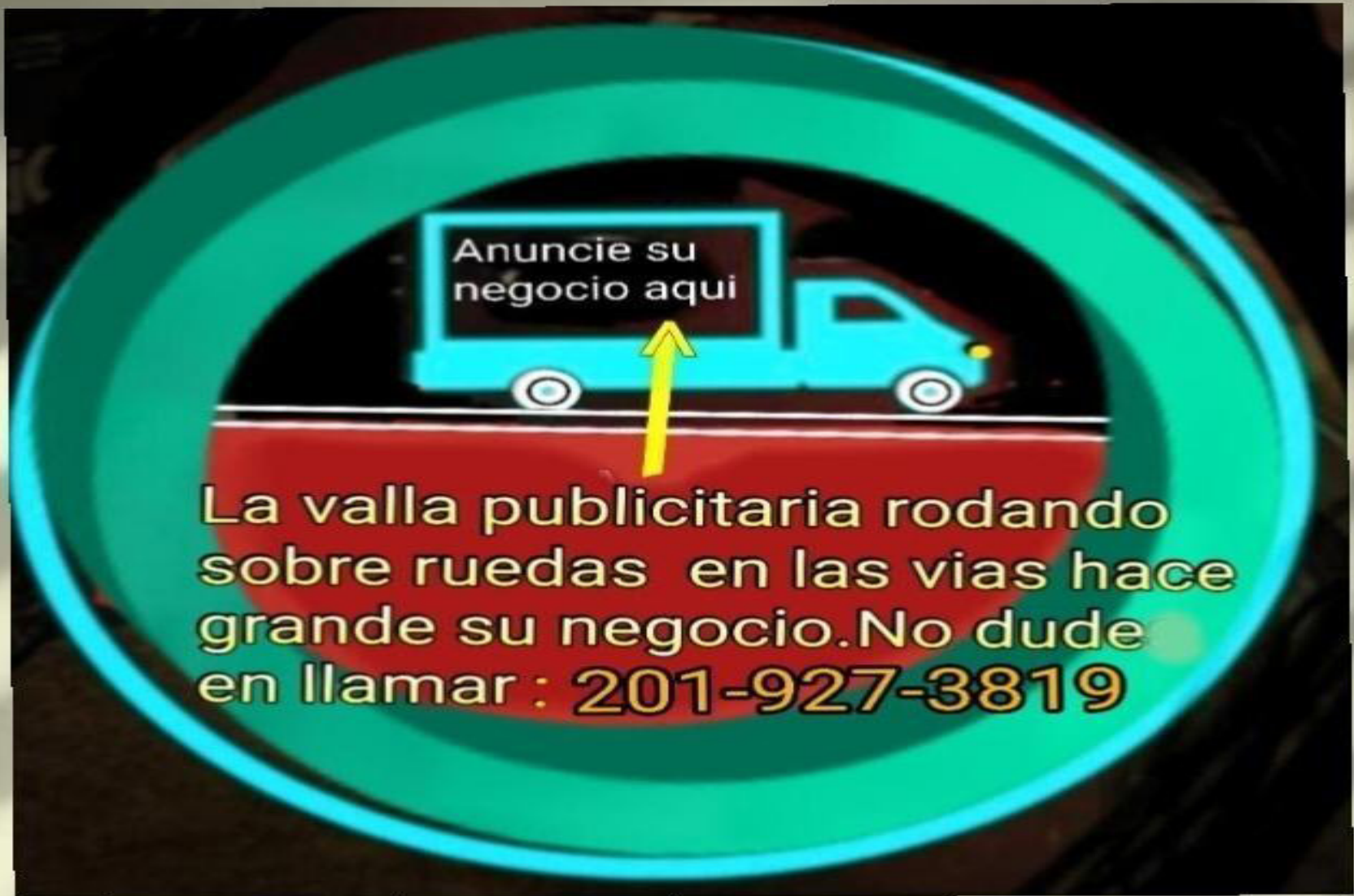
— Sin querer. Yo iba caminando, ella iba manejando.

**JAHAHAHA**

— ¿Por qué las focas miran siempre hacia arriba?

— ¡Porque es donde están los focos!

**JAHAHAHA**



**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](mailto:delmonacoadvertisement@aol.com)**



## Instante en Fuga

Autor: Andres Garcia

*No es la carcajada en la boca,  
sino el eco que queda  
cuando el vaso ya está vacío.*

*Es el resplandor de un segundo  
—partícula de polvo danzando en un rayo—  
antes de que la ventana  
sepa su nombre.*

*Algo como un azul  
que no es color,  
sino la vibración del aire  
tras la tormenta.*

*La felicidad no tiene forma;  
es el vacío entre dos notas  
en una melodía que nunca escribimos,  
el silencio que habla  
en lengua de raíces.*

*No la busques en cumbre alguna:  
arde breve, frágil, invisible...  
como el latido de una luz  
en la grieta de todo lo roto.*

### 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

### 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?

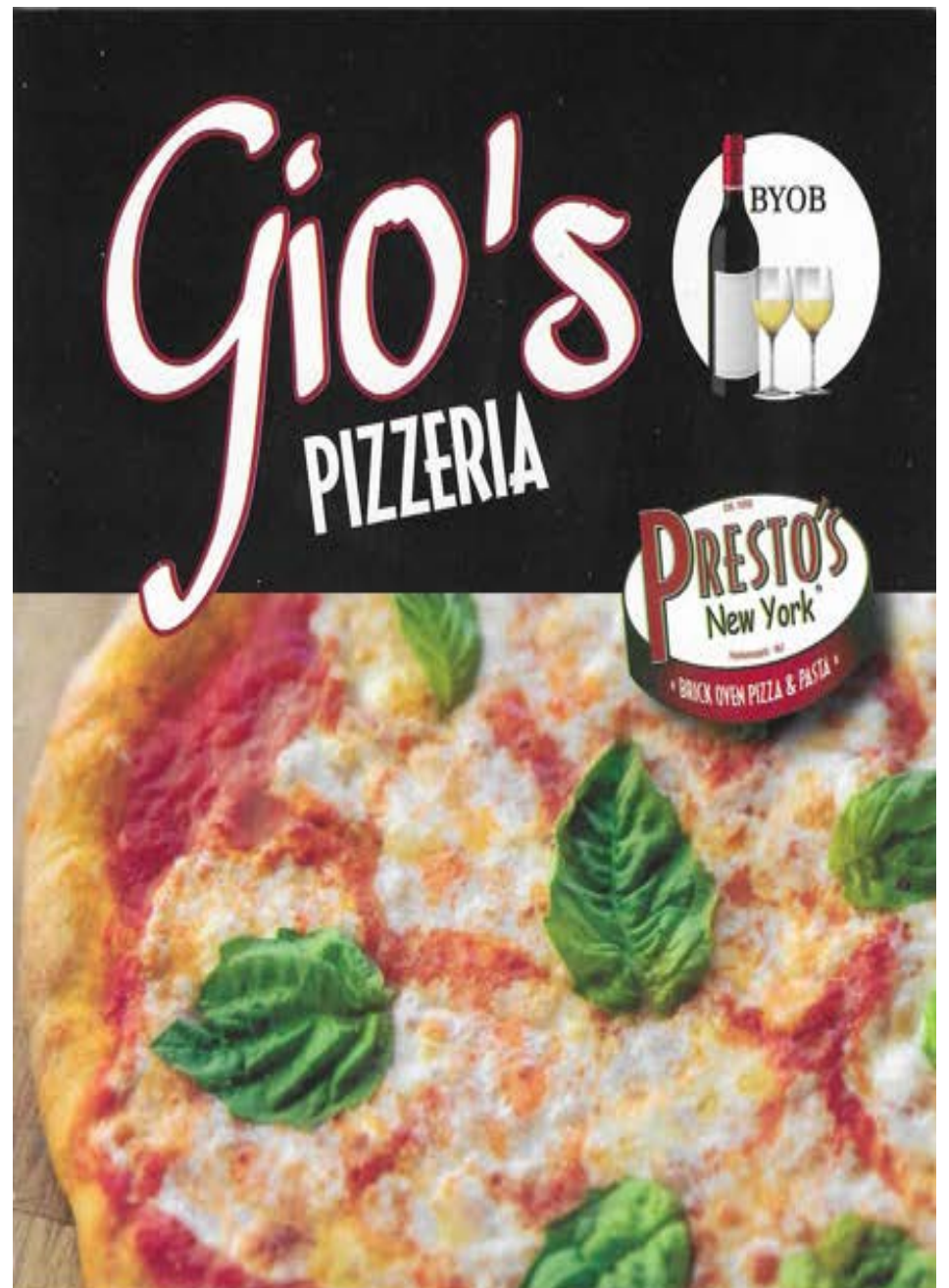
#### AT HOME

Are you NOT getting taken care of at home?

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

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

For any emergencies, dial 911.  
For more information on reporting child abuse, visit A20250001



## QUALITY SERVICE & PRICE

(201) 766-9900

(201) 766-1000

200 39TH STREET  
UNION CITY, NJ 07087

WE DELIVER



CATERING FOR ALL OCCASIONS  
ASK FOR THE SPECIAL OF THE DAY







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





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

**MEDICARE PLANS**

|                   |         |
|-------------------|---------|
| United Healthcare | Aetna   |
| Clover            | Horizon |



**Read Diverse Books**

FOLLOW US:  
 @bookhavenbooks



**Book Haven BOOKS**  
AMPLIFYING DIVERSE STORIES  
Latina-Owned Online Bookstore  
WWW.BOOKHAVENBOOKS.COM



**Tecnología**  
**Doméstica Bajo la**  
**Lupa: Una Nueva**  
**Forma de Espionaje**  
**Chino en EE.UU.?**

La preocupación por la influencia del Partido Comunista Chino (PCCh) en Estados Unidos ha evolucionado. Ya no se trata solo de maniobras geopolíticas o militares: ahora, la amenaza parece haber encontrado un nuevo frente en los hogares estadounidenses, a través de dispositivos inteligentes que prometen seguridad, pero podrían estar comprometiéndola. **Florida investiga:** Quién vigila a los vigilantes?.

El fiscal general de Florida, James Uthmeier, ha iniciado una investi-

gación contra Lorex Corp, fabricante de cámaras de seguridad y otros dispositivos domésticos. El objetivo: determinar si sus productos están conectados con Dahua Technology, una empresa china sancionada por colaborar con el ejército del PCCh y por su implicación en abusos contra la minoría uigur. Aunque Dahua vendió Lorex en 2021 a la firma taiwanesa Skywatch, Uthmeier sostiene que los vínculos persisten. Según sus declaraciones, millones de dispositivos de Dahua siguen entrando al país bajo la marca Lorex, lo que plantea serias dudas sobre su seguridad. Podrían estos aparatos estar recopilando datos sensibles desde el interior de los hogares?.

**Más allá de Lorex:**  
**Un patrón preocupante.**

El caso no es aislado. El Centro Nacional de Contrainteligencia y Seguridad (NCSC) ha documentado múltiples estrategias del espionaje chino, que incluyen: Ofertas laborales dirigidas a exfuncionarios estadounidenses para obtener acceso privilegiado. Uso de plataformas digitales para monitorear periodistas y ciudadanos. Operaciones de vigilancia directa, como los globos espía detectados en 2023.

Incluso se han emitido advertencias diplomáticas sobre relaciones personales con ciudadanos chinos, por el riesgo de manipulación con fines de inteligencia.

**Espionaje como Política**  
**de Estado**

Expertos como Nigel Inkster, exfuncionario del MI6 británico, señalan que el espionaje chino forma parte de una estrategia nacional. El régimen utiliza datos extranjeros para alimentar sistemas de inteligencia artificial, desarrollar biotecnología y avanzar en programas militares. Información aparentemente trivial —como



grabaciones de cámaras, hábitos de consumo o datos médicos— puede ser transformada en activos estratégicos. Además, se han identificado “comisaría” encubiertas en más de 50 países, que lejos de brindar servicios consulares, estarían dedicadas a vigilar y presionar a ciudadanos chinos críticos del régimen **Una Amenaza en Cada Sala de Estar?.**

La secretaria de Seguridad Nacional, Kristi Noem, ha calificado las campañas de ciberespionaje del PCCh como “extremadamente peligrosas”. La idea de que un simple vigilabebés pueda servir como herramienta de vigilancia extranjera ilustra el nivel de sofisticación que estas operaciones han alcanzado. La batalla por la información ya no se libra exclusivamente en los pasillos del poder. Hoy, cada dispositivo conectado en una casa puede ser un nuevo frente. En esta era digital, la seguridad nacional empieza en el router.

# Fair renewal Cleaning Service

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

ESTIMATE FREE

FAIR RENEWAL  
PRESSURE WASHING

Jesus Riveros 201 737-1703 | paint houses

Estimate  
Free

## 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**



**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



- ✓ 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 Rehabilitation
- Carpal Tunnel Syndrome
- Many Other Conditions
- Orthopedic Injuries
- Joint Replacements
- Low Back Pain
- Neck Pain



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

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

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

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

### MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

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

### HABLAMOS ESPAÑOL

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



*"El éxito no es la clave de la felicidad. La felicidad es la clave del éxito. Si amas lo que haces, tendrás éxito." - Albert Schweitzer*

*"El mejor modo de predecir el futuro es crearlo." - Peter Drucker*

*"No midas tu éxito por lo lejos que has llegado, sino por la distancia que has recorrido desde donde empezaste." - Desmond Tutu*

*"La vida es 10% lo que me ocurre y 90% cómo reacciono a ello." - Charles R. Swindoll*

*"La única persona a la que estás destinado a convertirte es en la persona que decidas ser." - Ralph Waldo Emerson*

*"Cae siete veces y levántate ocho." - Proverbio japonés*

*"Tu tiempo es limitado, así que no lo malgastes viviendo la vida de otra persona." - Steve Jobs*

*"El mayor descubrimiento de todas las generaciones es que un ser humano puede cambiar su vida cambiando su actitud." - William James*

*"No importa lo lento que vayas, siempre y cuando no te detengas." - Confucio*

*"El coraje no es la ausencia de miedo, sino el juicio de que algo es más importante que el miedo." - Ambrose Redmoon*

*"El futuro pertenece a aquellos que creen en la belleza de sus sueños." - Eleanor Roosevelt*

*"Si offers tu alma a todo el mundo, no te quejes de que no la valoren. Tú les diste permiso para que la pisotearan." - Walter Riso*

*"La inspiración existe, pero tiene que encontrarte trabajando." - Pablo Picasso*

*"Lo que nos hace diferentes es nuestro don, pero lo que hacemos con él es nuestro poder." - Mario Thomas*

*"He fallado una y otra vez en mi vida. Por eso he conseguido el éxito." - Michael Jordan*

**ALFRED**  
GENERAL CONSTRUCTION

LICENSED & INSURED

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**

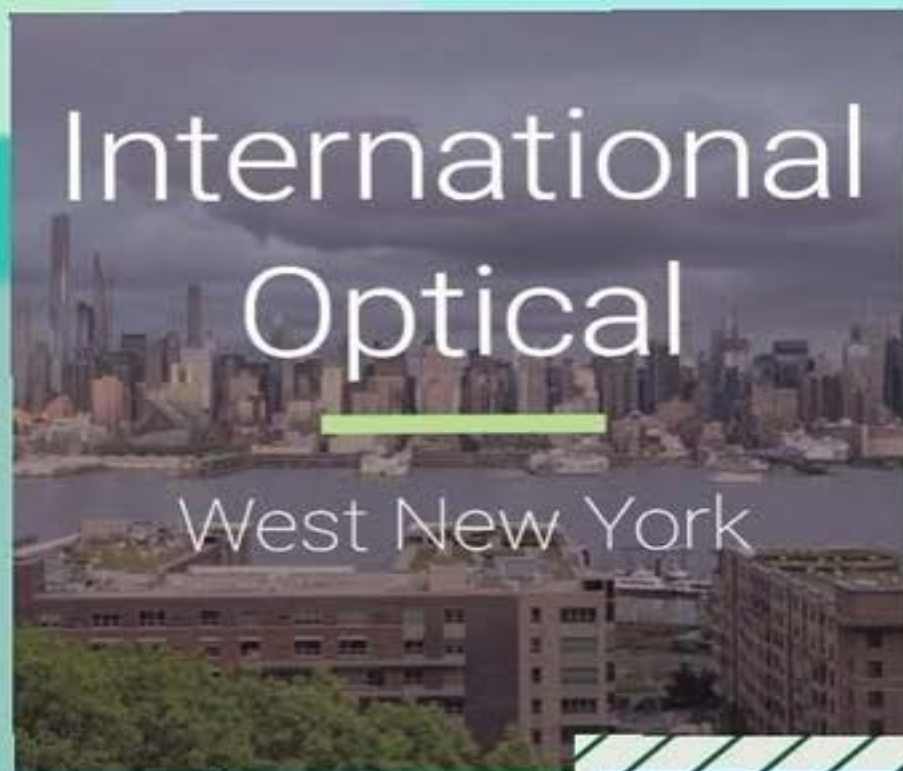
**CARMONA**  
REALTY GROUP LLC

Antonio Gutierrez  
305.215-4501  
tonyghomes@aol.com

**www.tonygutierrez.com**

**f**

**VISITA NUESTRA  
PAGINA EN FACEBOOK  
“DIMENSION DIGITAL”**



### 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  
Sábado.



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

Contact us 

[info@internationalopticalwny.com](mailto:info@internationalopticalwny.com)  
[internationalopticalwny.com](http://internationalopticalwny.com)



### International Optical

6219 Bergenline Avenue

West New York, NJ 07093

[info@internationalopticalwny.com](mailto: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.

