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

DIMENSION

EDICION DIGITAL - OCTUBRE 14 - 2024

MAYORKAS UNDER FIRE

Gobierno Financia Ilegales, Pero Mayorkas Señala Que FEMA "No Tiene Fondos"

REGISTRATE Y VOTA, TU VOTO ES PODER!

Si no te Ocupas de la Politica, la Politica se Ocupara de ti !

Idea Original de Andres Garcia

Tras casi un año en una tierra extranjera, Brian, un veterano de guerra estadounidense, finalmente regresó a su hogar. Los primeros días en casa fueron un torbellino de emociones. Los ruidos cotidianos parecían demasiado fuertes y la familiaridad de su entorno se sentía extraña y ajena. Cada esquina de su barrio contenía recuerdos felices, pero también evocaba la sensación de todo lo que había perdido.

Su perro, Max, lo recibió con un frenesí de saltos y lamidos, y en esos breves momentos, Brian sintió un destello de paz. Pero la noche trajo consigo sueños inquietos y fragmentos de recuerdos que no podía silenciar.

A pesar de tener una red de apoyo sólida, Brian encontró difícil hablar sobre sus experiencias. Sus amigos y familia, aunque bien intencionados, no podían entender del todo la intensidad de lo vivido. Fue solo a través de grupos de apoyo y terapia que comenzó a encontrar una salida a sus sentimientos reprimidos.

La transición no fue fácil. Hubo días buenos, días malos y días que parecían interminables. Pero con el tiempo, Brian empezó a encontrar un nuevo propósito, participando en actividades comunitarias y ayudando a otros veteranos a navegar su regreso a casa. Cada paso, aunque pequeño, era un paso hacia la sanación.

Brian aprendió que la verdadera batalla no termina en el campo de batalla, sino en la lucha diaria por readaptarse y encontrar la paz interior. La historia de Brian es un testimonio de resiliencia y la búsqueda incesante de un nuevo comienzo.

PARA REFLEXIONAR...

Esto es Parte del Mundo en que Vivimos

El mito de que los veteranos de guerra en Estados Unidos no reciben ayuda es una idea equivocada. En realidad, hay numerosos programas y recursos disponibles para apoyar a los veteranos en su regreso a la vida civil. Estos incluyen atención médica a través del Veterans Health Administration (VHA), beneficios educativos y de capacitación, asistencia para la vivienda y servicios de empleo.
Sin embargo, es cierto que muchos veteranos enfrentan desafíos significativos, como el estrés postraumático (TEPT), la falta de vivienda y la dificultad para reintegrarse a la vida civil.
A pesar de los recursos disponibles, no todos los veteranos pueden acceder a ellos o pueden enfrentar barreras burocráticas y administrativas.

DIMENSION EDICION DIGITAL

Directora: Cristina Garcia / 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

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.

El Imperio Mongol, fundado por Genghis Khan en 1206, tiene una historia fascinante.

Aquí tienes algunos puntos clave sobre sus orígenes:

Unificación de Tribus:
Genghis Khan, cuyo nombre real era Temüjin, unió varias tribus nómadas de la estepa de Asia Central, creando un ejército formidable.

Estrategia Militar:
Los mongoles eran conocidos por su rapidez, ligereza y habilidades de caballería, lo que les permitió conquistar vastos territorios.

Expansión Territorial:
El imperio se expandió rápidamente, llegando a abarcar desde el Mar Negro hasta la península de Corea.

Pax Mongolica:
Durante su apogeo, el Imperio Mongol facilitó el comercio y la comunicación a lo largo de la Ruta de la Seda, conocido como la Pax Mongolica

El Auge y Caída del Imperio Mongol

El Imperio Mongol, una de las entidades más vastas y formidables en la historia de la humanidad, tuvo un ascenso meteórico y un declive igualmente dramático.

Auge del Imperio Mongol

Genghis Khan y la Unificación de las Tribus El Imperio Mongol comenzó en las estepas de Asia Central con el nacimiento de Temüjin, quien más tarde sería conocido como Genghis Khan. A través de alianzas estratégicas y una fuerza militar sin precedentes, Genghis Khan logró unificar las tribus nómadas en 1206, creando una fuerza cohesiva capaz de conquistar vastos territorios.

Expansión Territorial:
Con una estrategia militar basada en la movilidad y la disciplina, los mongoles conquistaron regiones desde el Mar de Japón hasta el Mediterráneo.

Utilizando arqueros a caballo y tácticas de terror, devastaron ciudades y subyugaron reinos. La toma de Pekín en 1215 y la invasión de Persia en 1219 marcaron el punto álgido de su expansión inicial.

Administración y Comercio El Imperio Mongol no solo fue una maquinaria de guerra; también promovió el comercio y la comunicación.

La Pax Mongolica permitió el florecimiento de la Ruta de la Seda, facilitando el intercambio de bienes, cultura y tecnología entre Oriente y Occidente.

Caída del Imperio Mongol

Tras la muerte de Genghis Khan en 1227, el vasto imperio se dividió entre sus hijos y nietos en cuatro grandes khanatos: El Gran Khanato, Khanato de Chagatai, el Ilkanato y la Horda de Oro. Esta fragmentación territorial llevó a luchas internas y debilitó la cohesión del imperio.

Resistencia y Revueltas

A medida que los mongoles expandían su control, también enfrentaron resistencia persistente y revueltas en las regiones conquistadas. El costo de mantener un imperio tan vasto empezó a pesar en los recursos mongoles.

Perdida de Territorios y Adaptación Cultural

La integración de los mongoles en las culturas locales llevó a una pérdida de su identidad nómada.

En China, por ejemplo, la dinastía Yuan fue eventualmente derrocada por la rebelión campesina que dio origen a la dinastía Ming en 1368.

Declive Final

El declive del Imperio Mongol fue un proceso gradual.

Las rivalidades entre khanatos y la presión de nuevos imperios emergentes, como el Imperio Otomano y el Imperio Ruso, erosionaron lentamente el poder mongol. Para el siglo XV, el Imperio Mongol ya no existía como una entidad unificada.

El Imperio Mongol dejó una profunda huella en la historia mundial, no solo por su vasto alcance territorial sino también por su impacto en el comercio, la cultura y la política global.

LA RELACION ENTRE EL IMPERIO MONGOL Y CHINA

La relación entre el Imperio Mongol y China es una de las más fascinantes de la historia. Aquí tienes algunos puntos clave:

Conquista de la Dinastía Song:
En el siglo XIII, los mongoles, liderados por Genghis Khan, conquistaron la dinastía Song del Norte y luego la del Sur.

Esta conquista marcó el inicio de la dominación mongol en China.

Dinastía Yuan: Kublai Khan, nieto de Genghis Khan, estableció la dinastía Yuan en 1271, convirtiéndose en el primer emperador no chino en gobernar toda China

Durante este tiempo, los mongoles implementaron nuevas tecnologías, sistemas administrativos y prácticas culturales que dejaron una marca duradera en la historia china

Pax Mongolica: Bajo el dominio mongol, China experimentó un período de paz y prosperidad conocido como la Pax Mongolica, que facilitó el comercio y la comunicación a lo largo de la Ruta de la Seda

Influencia Cultural y Tecnológica:

Los mongoles introdujeron nuevas tecnologías y prácticas culturales en China, incluyendo avances en la medicina, la astronomía y la ingeniería

Declive y Caída: La dinastía Yuan comenzó a declinar debido a la corrupción, la mala gestión y las rebeliones internas. En 1368, la dinastía Ming, liderada por Zhu Yuanzhang, derrocó a los mongoles y estableció un nuevo gobierno chino.

La relación entre el Imperio Mongol y China es un ejemplo de cómo la conquista y la dominación pueden llevar a un intercambio cultural y tecnológico significativo, dejando un legado duradero en la historia.

CURIOSIDADES DEL IMPERIO MONGOL

El Imperio Mongol está lleno de hechos fascinantes.

Gigantesco Ejército de Caballería:
Los mongoles eran famosos por su caballería, que usaban en tácticas de guerrilla y emboscadas. Cada guerrero tenía múltiples caballos, lo que les permitía cambiar rápidamente y mantener a sus monturas frescas.

Sistema de Mensajería: Crearon un sistema de mensajería avanzada conocido como el Yam. Este sistema consistía en estaciones de relevo a lo largo de sus vastos territorios, permitiendo la rápida comunicación.

Adoptaron Tecnologías Locales:
Aunque eran conocidos por su brutalidad en la conquista, también eran muy abiertos a adoptar tecnologías y conocimientos de los pueblos que conquistaban, desde técnicas de asedio hasta sistemas administrativos.

Religión Tolerante:
Los mongoles eran inusualmente tolerantes con las religiones. Aunque muchos eran chamánicos, aceptaban y promovían el budismo, el cristianismo y el islam entre sus súbditos.

Impacto Cultural:
La dominación mongola facilitó un intercambio cultural increíblemente rico a lo largo de la Ruta de la Seda, conectando Oriente y Occidente de maneras sin precedentes.

Dinero de Papel:
Los mongoles fueron algunos de los primeros en utilizar el papel moneda en gran escala, una práctica que aprendieron de los chinos y promovieron en sus territorios.

El Imperio Mongol no solo cambió el curso de la historia militar, sino que también dejó un legado cultural y tecnológico profundo.

MONGOLIA COMO PAIS 2024

Mongolia en 2024 es un país en evolución, enfrentando desafíos y oportunidades únicas.

Elecciones Parlamentarias: En junio de 2024, Mongolia celebró elecciones parlamentarias para elegir a los miembros del Gran Khural.

El Partido Popular de Mongolia ganó una mayoría simple, aunque perdió su mayoría absoluta.

Relaciones Internacionales: Mongolia ha adoptado una estrategia más estratégica en su política exterior, buscando equilibrar sus relaciones con China y Rusia

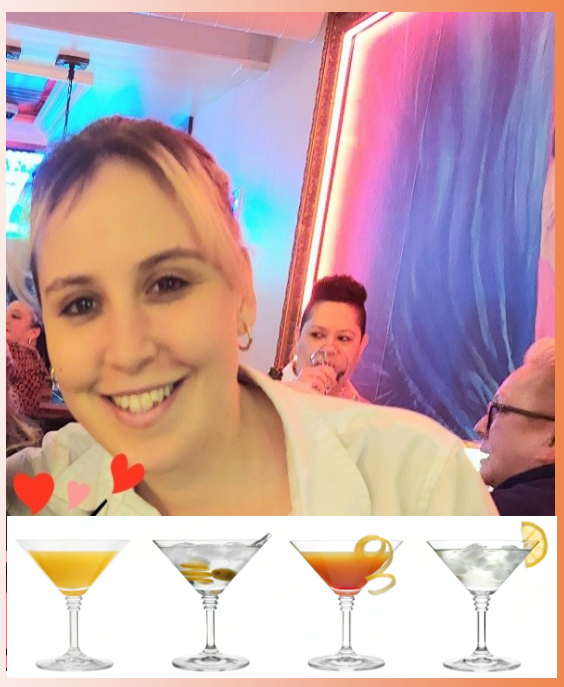
La visita del presidente ruso Vladímir Putin a Ulaanbaatar en septiembre de 2024 fue un evento significativo que puso a Mongolia en el centro de la atención internacional.

Problemas Ambientales: La capital, Ulán Bator, enfrenta problemas graves de contaminación del aire, con niveles de partículas finas (PM2.5) que superan los niveles seguros recomendados por la Organización Mundial de la Salud en casi nueve veces.

Desarrollo Económico: Mongolia sigue trabajando para diversificar su economía y reducir su dependencia de los recursos minerales. El país busca atraer inversiones en sectores como el turismo y la agricultura.

Cultura y Tradición: A pesar de su modernización, Mongolia mantiene fuertes raíces culturales y tradiciones, como la práctica de la medicina tradicional y la consulta a los chamanes.

Mongolia es un país con una rica historia y un futuro prometedor, equilibrando su patrimonio cultural con los desafíos del siglo XXI.



SERVICIO DE BARTENDER PARA TODA OCASION

CURIOSIDADES DEL AÑO 2024

Aquí tienes algunas curiosidades matemáticas relacionadas con el año 2024:

El año actual es 2024, un año bisiesto que comienza en lunes. Es el vigésimo cuarto año del siglo XXI y del tercer milenio.

El calendario que se utiliza en la actualidad es el calendario gregoriano, que fue introducido por el Papa Gregorio XIII en 1582. Para ajustar el desfase, cada cuatro años se agrega un día al calendario, por lo que 2024 tiene 366 días.

Número Bisiesto: 2024 es un número divisible por 4, lo cual es una característica de los años bisiestos.

Cuadrado Perfecto: El número 2024 es un cuadrado perfecto. 2024=44 elevado al cuadrado

Número Compuesto: 2024 es un número compuesto, lo que significa que tiene más de dos divisores. Sus divisores son: 1, 2, 4, 8, 16, 32, 64, 1012 y 2024.

Número en la Secuencia de Fibonacci:

Aunque 2024 no es un número de Fibonacci, está cerca de 987 y 1597, que son números de Fibonacci.

Número en Base Binaria: En el sistema binario, 2024 se escribe como 11111100100.

¡Es increíble cómo las matemáticas pueden hacer que los números

Color del Año: Pantone ha designado un color específico cada año desde el 2000. El color del año 2024 es Peach Melee.

Calendario Chino: Según el calendario chino, 2024 es el Año del Dragón, que ocurre cada 12 años.

Cheques, dinero virtual, tarjetas de debito, cual es el futuro de los bancos ?

El futuro de los bancos está siendo moldeado por varias tendencias y tecnologías emergentes.

Inteligencia Artificial (IA): La IA está transformando el sector bancario, desde la mejora de la atención al cliente hasta la optimización de procesos internos.

La adopción de la IA de gama está influyendo en muchas áreas del sector.

Neobancos y Fintech: Estas nuevas entidades están captando una gran cantidad de clientes, ofreciendo servicios bancarios más ágiles y personalizados.

Los bancos tradicionales están adaptándose para competir con estas innovadoras alternativas.

Pagos sin contacto: La popularidad de los pagos sin contacto y móviles está aumentando, y se espera que continúe creciendo en los próximos años.

Ciberseguridad: Con el aumento de los ciberataques, los bancos están invirtiendo más en medidas de seguridad para proteger la información de los clientes.

Diversificación de servicios: Los bancos están expandiendo sus servicios para incluir asesoría financiera, seguros y otros productos financieros para mantenerse competitivos.

Sustentabilidad: Hay una creciente presión para que los bancos adopten prácticas más sostenibles y responsables, tanto en sus operaciones como en sus inversiones.

El futuro de los bancos parece estar en una constante evolución, adaptándose a las nuevas tecnologías y a las expectativas cambiantes de los clientes.

Las Criptomondedas y su Impacto en la Economia Actual

Las criptomonedas han tenido un impacto significativo en la economía global en los últimos años.

Democratización del Acceso a Servicios Financieros:

Las criptomonedas han permitido que personas en regiones con acceso limitado a servicios bancarios tradicionales puedan participar en la economía global.

Desbancarización: Muchas personas están optando por usar criptomonedas en lugar de cuentas bancarias tradicionales, lo que está cambiando la forma en que se maneja el dinero

Remesas Internacionales: Las criptomonedas están facilitando y reduciendo los costos de las remesas internacionales, beneficiando a quienes envían y reciben dinero a través de fronteras.

Innovación y Nuevos Ecosistemas:

La llegada de las criptomonedas ha impulsado la creación de nuevos ecosistemas digitales y ha fomentado la innovación en el sector financiero.

Volatilidad y Riesgos: La naturaleza volátil de las criptomonedas puede representar riesgos significativos para los inversores y la estabilidad financiera.

Regulación y Seguridad: Los gobiernos y las instituciones financieras están trabajando para regular y asegurar el uso de las criptomonedas para proteger a los consumidores y prevenir el lavado de dinero.

Las criptomonedas están cambiando la forma en que pensamos sobre el dinero y las transacciones financieras, y su impacto continuará evolucionando en los próximos años.

CRIPTOMONEDAS VS DINERO REAL

Las criptomonedas y el dinero real tienen diferencias y similitudes importantes.

Criptomonedas

Origen: Las criptomonedas son digitales y descentralizadas, lo que significa que no están controladas por ningún gobierno o entidad central.

Transacciones: Las transacciones se realizan en una red blockchain, lo que las hace transparentes y seguras.

Valor: El valor de las criptomonedas está determinado por la oferta y la demanda en el mercado, y puede ser muy volátil.

Uso: Se utilizan principalmente como una inversión o para transacciones internacionales.

Dinero Real

Origen: El dinero real es emitido y regulado por los gobiernos y los bancos centrales.

Transacciones: Las transacciones se realizan a través de sistemas bancarios tradicionales, que pueden ser más lentos y con tarifas.

Valor: El valor del dinero real está respaldado por el gobierno y es relativamente estable.

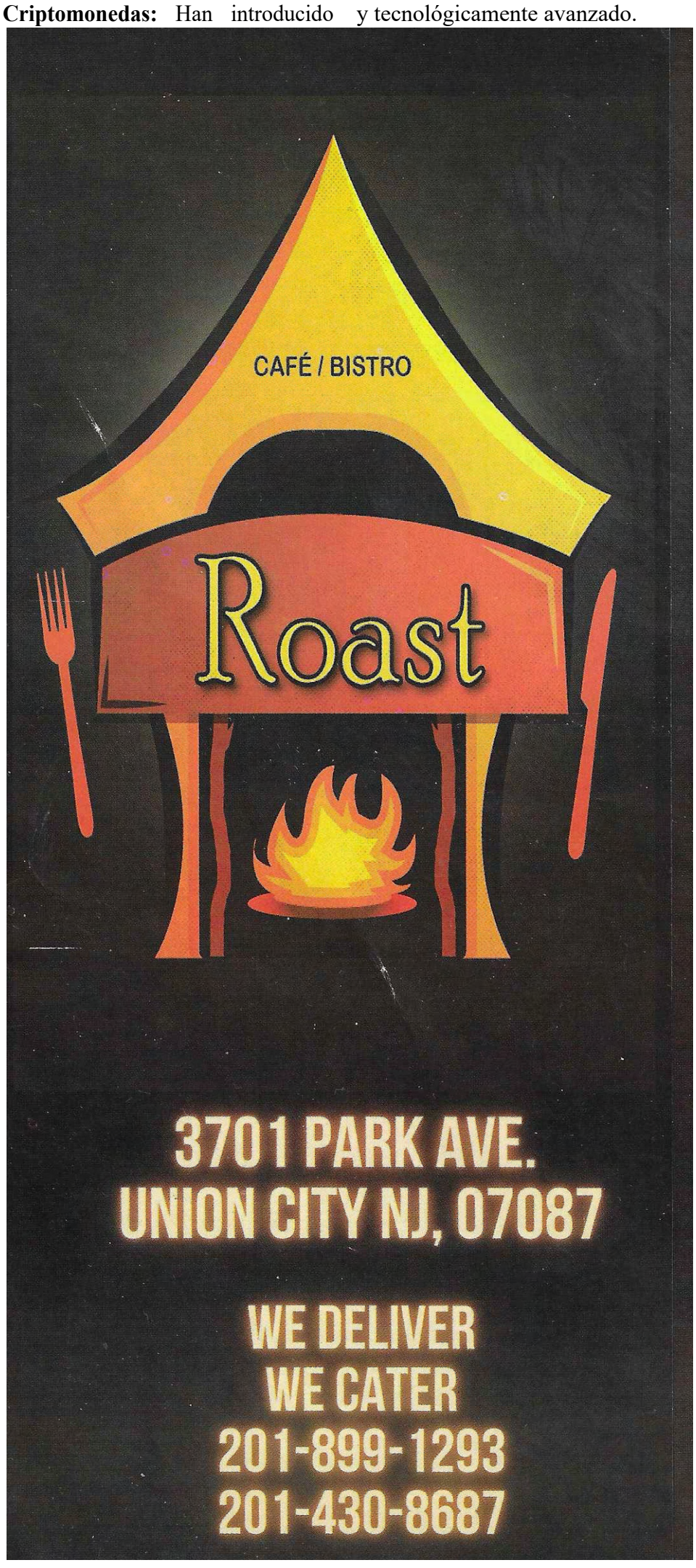
Uso: Se utiliza para el comercio diario, pagos de servicios públicos, y otras transacciones cotidianas.

Impacto en la Economía

Criptomonedas: Han introducido una nueva forma de inversión y han facilitado transacciones internacionales rápidas y económicas. Sin embargo, su volatilidad puede representar riesgos.

Dinero Real: Continúa siendo la base de la economía global, proporcionando estabilidad y confianza en las transacciones diarias.

Ambos tipos de dinero tienen su pro pio papel en la economía actual, y su coexistencia está dando forma a un futuro financiero más diversificado y tecnológicamente avanzado.



La pizza tiene una historia fascinante que se remonta a la antigüedad.

Aquí tienes un breve recorrido por su origen:

Antigua Grecia: Los antiguos griegos ya preparaban una masa plana llamada plakuntos, que se decoraba con hierbas, especias, ajo y cebolla.

Antigua Roma: En la época de los romanos, se servía una versión similar llamada focaccia, que también se cubría con diversos ingredientes.

Nápoles, Italia: La pizza tal como la conocemos hoy en día se originó en Nápoles, Italia, en el siglo XVII

Los napolitanos comenzaron a añadir tomates a la masa de pan plano, creando lo que hoy llamamos pizza

Pizza Margherita: En 1889, el pizzero Raffaele Esposito creó la Pizza Margherita en honor a la reina Margarita de Saboya, utilizando ingredientes que representaban los colores de la bandera italiana: tomate (rojo), mozzarella (blanco) y albahaca (verde).

La pizza ha evolucionado y se ha adaptado a diferentes culturas y gustos, convirtiéndose en uno de los alimentos

más populares en todo el mundo.

Harinas Usadas para Hacer Pizzas

Para hacer pizza, se pueden usar diferentes tipos de harina, cada una con sus propias características:

Harina de Trigo 00: Muy fina y con un alto contenido de gluten, ideal para obtener una masa elástica y crujiente.

Es la harina tradicionalmente usada en Italia.

Harina de Trigo Integral: Contiene más fibra y nutrientes, dando a la masa un sabor más rústico y una textura más densa.

Harina de Sémola: Proporciona una textura más crujiente y un color ligeramente amarillo a la masa.

Harina de Multigrano: Una mezcla de diferentes granos que aporta un sabor complejo y una textura interesante.

Harina sin Gluten: Hecha a base de arroz, maíz o almendra, es ideal para personas con intolerancias al gluten, aunque requiere técnicas diferentes para lograr una buena elasticidad.

Cada tipo de harina puede cambiar significativamente la textura y el sabor de la pizza. Experimentar con distintas harinas puede llevar a resultados deliciosos y variados.

El consumo mundial de pizza es impresionante y sigue creciendo. Aquí tienes algunos datos interesantes:

Consumo Global: Se estima que se consumen alrededor de 56 millones de pizzas por semana, lo que equivale a casi tres mil millones de pizzas al año.

Mercado de la Pizza: El valor de mercado de la industria de la pizza alcanzó los 132.300 millones de euros en 2021, un aumento del 10,96% con respecto a 2020.

Países con Mayor Consumo: Los países que más pizza consumen incluyen Estados Unidos, Italia, Japón, Australia y China.

La pizza ha trascendido sus raíces mediterráneas para convertirse en un fenómeno global, con un 17% de todos los restaurantes del planeta siendo pizzerías.

La Tinajita
PIZZERIA CUBANA
www.LaPizzaCubana.com

ESPAGUETI
SPAGHETTI

Napolitanos (Napolitans) $7
Jamón (Ham) $8.50
Chorizo (Spanish Sausage) $8.50
Camarones (Shrimps) $9
Langosta (Lobster) $15
Pollo (Chicken) $9.50

LASAÑA
LASAGNA

Jamón o Picadillo (Ham or Ground Beef) $8.50

PAN DE AJO
GARLIC BREAD 3 X $1.50

APERITIVOS
APPETISERS

Empanadas (Turnovers) $2.50
Alitas de Pollo (Chicken Wings) $7
Alitas con Papitas (Wings with Fries) $9
Papas Rellenas (Stuffed Potato) $2.50
Carne, Pollo, Queso o Guayaba (Beef, Chicken, Cheese or Guava)
Con o Sin Picante (Spicy or Mild)
Chicken Tenders $7
Papitas Fritas (French Fries) $3.50
Croquetas de Jamón (Ham Croquettes) $1

Crema de Queso (Cream of Cheese) $6.50
Crema Aurora (Cream Aurora) $6.50
Crema Virginia (Cream Virginia) $6.50

JUGOS | JUICES

Naranja (Orange) $6.50
Naranja (SIN HIELO) (Orange (NO ICE)) $7
Limonada (Lemonade) $4

POSTRES
DESSERTS

Flan (Custard) $4
Tres Leches (3 Milks Cake) $5
Tiramisú (Tiramisu) $5

BATIDOS | SHAKES $6

Mamey | Mamey
Fresa | Strawberry
Guanábana | Soursop
Mango | Mango
Trigo | Wheat
Chocolate | Chocolate
Mora | Blackberry
Maracuyá | Passion Fruit

5517 HUDSON AVE.
WEST NEW YORK, NJ 07093
201-867-4566

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
NEW Pollo (Chicken) $20
Tocino (Bacon) $20
Chorizo (Spanish Sausage) $20
Jamón (Ham) $20
Mixta (Mixed) $22
Vegetales (Veggies) $20
Atún (Tuna) $22
Ajíes (Peppers) $20
Pepperoni (Pepperoni) $20
Cebolla (Onions) $20
Hongos (Mushrooms) $20
Extras (Extra Toppings) $2.99
Piña (Pineapple) $18
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) $7.50
Chorizo (Spanish Sausage) $7.50
Vegetales (Veggies) $8
Napolitana (Cheese) $6
Hawaiana (Hawaiian) $7.50
Camarones (Shrimps) $9
Jamón (Ham) $7.50
Pollo (Chicken) $8
Tocino (Bacon) $7.50
Ajíes (Peppers) $7.50
Piña (Pineapple) $7.50
Cebolla (Onions) $7.50
Hongos (Mushrooms) $7.50
Mixta (Mixed) $8.50
Atún (Tuna) $8.50
Extras (Extra Toppings) $0.75

SLICE DE QUESO (Cheese Slice) $3

WE DELIVER! 201-867-4566

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!

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de Union City

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

ESTUDIANTES DE ESCUELA PRIMARIA RECIBEN TUTORÍA ADICIONAL

Estamos comprometidos a proporcionar todas las herramientas necesarias para brindarles a nuestros estudiantes el apoyo que necesitan para tener éxito. Es por eso que estamos tan orgullosos de anunciar que hemos recibido unos fondos estatales de tutoría de alto impacto de $614,000 para brindar tutoría adicional a cualquier estudiante del 3º o 4º grado que necesite ayuda durante o después de la escuela.

El programa tiene tres ciclos que van de noviembre a enero, de febrero a marzo y de abril a junio. La tutoría se centrará en artes del lenguaje inglés y matemáticas. El distrito estima que hasta 400 estudiantes por día participarán a través de sesiones de “Almorzar y Aprender” y otros 250 participarán en el programa extraescolar en grupos pequeños. Se está planificando también ofrecer programas de tutoría de verano.

La presidenta de la Junta de Educación, Ydalia M. Genao, felicitó al distrito por obtener estos fondos competitivos. “Aplicar para esta ayuda requiere una increíble cantidad de tiempo y esfuerzo”, dijo, “pero vale la pena tener los recursos para ayudar a más estudiantes a mejorar sus habilidades. Felicitaciones a todos los involucrados en esta aplicación”.

Síganos en:

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

LA JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

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

Superintendente de Escuelas
Silvia Abbato

Asistente Superintendentes
John Bennetti
Geraldine Perez

Secretario de la Junta/ Director de Facilidades
Justin Mercado

Administrador de Negocios
Anthony Dragona

Asistente de la Superintendente
Diane Capizzi

Los colores tienen un impacto profundo en nuestras emociones y comportamiento. Aquí van algunos ejemplos:

Rojo: Estimula la energía y puede aumentar el apetito, la atención y la pasión, pero también puede provocar ansiedad si se usa en exceso.

Azul: Es calmante y puede reducir la tensión y el estrés. A menudo se asocia con tranquilidad y confianza.

Verde: Relacionado con la naturaleza, el verde puede promover la relajación y el equilibrio. Es también el color de la renovación y la vida.

Amarillo: Este color alegre puede aumentar la creatividad y la felicidad, aunque en exceso puede provocar irritabilidad.

Blanco: Simboliza la pureza y la simplicidad, puede proporcionar una sensación de espacio y claridad.

Negro: Asociado con la elegancia y el poder, pero también con el misterio y la tristeza.

El poder del color es fascinante y juega un papel crucial en el diseño, el arte y la vida cotidiana.

ORIGEN DE LOS COLORES Y SUS NOMBRES

El origen de los nombres de los colores es tan antiguo como la humanidad misma y varía significativamente entre diferentes culturas y lenguas. Aquí te dejo algunos puntos interesantes:

Rojo: Este es uno de los colores más antiguos en términos de nomenclatura. La palabra "rojo" proviene del latín "russus" y se asocia con la sangre y el fuego.

Azul: Esta es una adición relativamente reciente en muchas lenguas. Por ejemplo, en la antigua Grecia, no había una palabra específica para el color azul. El nombre proviene del francés "bleu" y se remonta al alemán "blau".

Verde: Su origen está en el inglés antiguo "grene," relacionado con las palabras germánicas que significan "crecer," dado que el verde se asocia con la vegetación.

Amarillo: Este nombre proviene del inglés antiguo "geolu," que comparte raíces con el germánico "gelwaz" y el latín "galbus."

Blanco: Su nombre tiene raíces en el germánico "blanc," que significa brillante o reluciente.

Negro: Proviene del inglés antiguo "blæc," relacionado con el germánico "blakaz," que significa quemado o escaldado.

El origen de los nombres de los colores refleja tanto la evolución del lenguaje como la percepción cultura.

SOÑAR EN COLORES ?

Sí, mucha gente sueña en colores.

De hecho, la mayoría de los sueños contienen colores, aunque a veces no nos damos cuenta conscientemente. Los colores en los sueños pueden tener significados diferentes dependiendo del contexto y las emociones asociadas. Por ejemplo, soñar con el color azul podría indicar calma y serenidad, mientras que el rojo podría significar pasión o ira. Los colores pueden añadir una capa extra de significado y emoción a nuestros sueños.

CURIOSIDADES DE LOS COLORES

Los colores son un mundo lleno de curiosidades y significados.

Aquí van algunas:

Efecto Físico: Los colores pueden afectar nuestra percepción del tiempo. Por ejemplo, un entorno rojo puede hacer que el tiempo parezca pasar más lentamente.

Percepción Cultural: En diferentes culturas, los colores pueden tener significados opuestos. Mientras que el blanco es el color del luto en muchas culturas orientales, en las culturas occidentales es el color de la pureza y se usa en las bodas.

Color Imposible: Hay colores que nuestros ojos no pueden ver, llamados colores imposibles o "imaginarios". Son combinaciones de longitudes de onda de luz que no ocurren naturalmente.

Azul en la Naturaleza: El azul es sorprendentemente raro en la naturaleza. Muy pocas plantas y animales son realmente azules. Muchos de los "azules" que vemos son, en realidad, ilusiones ópticas.

Rojo y el Corazón: Ver el color rojo puede aumentar tu ritmo cardíaco y crear una sensación de urgencia, lo que explica por qué se usa en señales de advertencia y para llamar la atención.

Sinestesia: Algunas personas tienen una condición llamada sinestesia, donde ver un color puede automáticamente evocar una sensación de sonido o gusto.

Primero en el Arcoíris: El rojo es el primer color del arcoíris porque tiene la longitud de onda más larga de la luz visible, mientras que el violeta tiene la más corta.

¡Los colores son realmente fascinantes y están presentes en todos los aspectos de nuestras vidas!

SUMMER PROMO

$50 Off

Natura
D´ecoeventos

Todos los contratos para decoraciones y otros servicios tendrán $50 off Durante todo el verano

Importante

El Evento puede ser celebrado en cualquier fecha del año.

LLAMA YA Y RESERVA

551-347-6544

@decoeventos_natura_official

Natura D'ecoeventos f

HUMORISMO

Por: Francisco Bernal

¿Cómo se despiden los químicos? Ácido un placer.

JAJAJAJA

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

JAJAJAJA

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

JAJAJAJA-

¿Es este el club de los vagos? +Sí, es aquí. -Pues que me entren, por favor.

JAJAJAJA

-Soy un tipo saludable. ¿Te gusta comer bien? -No, pero siempre me saludan.

JAJAJAJA

¿Dónde caga Batman? En el Bater.

JAJAJAJA

¿Cómo se dice no en Sudáfrica? Mopongo.

JAJAJAJA

En una entrevista de trabajo: -En su currículum pone que habla inglés. Oui. -Eso es francés, señor. Pues apúntemelo, también.

JAJAJAJA

¿Cómo se llama hacer dieta en chino? Kita Kilito.

JAJAJAJA

Robinson Crusó... y lo atropellaron.

JAJAJAJA

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

JAJAJAJA

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

JAJAJAJA

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

JAJAJAJA

Un gato empieza a ladrar en el tejado de una casa. Otro gato, sorprendido, le dice: Estás loco gato, ¿por qué ladras en vez de maullar? El gatito le responde: ¿A caso no puedo aprender otro idioma?

JAJAJAJA

El doctor le dice al paciente: respire profundo que lo voy a auscultar. El paciente le responde: doctor, ¿de quién me va a ocultar si no le debo a nadie?

JAJAJAJA

Sale el doctor después de un parto y el padre de la criatura le pregunta: ¿Doctor cómo salió todo? El doctor le dice: todo salió bien, pero tuvimos que colocarle oxígeno al bebé. El padre, horrorizado, le dice: pero doctor, nosotros queríamos ponerle Gabriel.

JAJAJAJA

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

JAJAJAJA

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

JAJAJAJA

El profesor le dice al estudiante después de haberle corregido la tarea: Tu trabajo me ha conmovido. El estudiante, sorprendido, le pregunta: ¿Y eso por qué profesor? El profesor con cara de burla le dice: Porque me dio mucha pena.

JAJAJAJA

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

JAJAJAJA

El Salvador es llamado "El Pulgarcito de América" debido a su pequeño tamaño en comparación con otros países de América Latina. Esta expresión, que se traduce como "The Little Thumb of America," resalta su diminuta extensión territorial, pero también destaca su importancia y riqueza cultural.

A pesar de su tamaño, El Salvador tiene una gran densidad de población y una historia rica y diversa. ¡Es un país con una identidad muy fuerte y una gran diversidad geográfica y cultural!

CURIOSIDADES E HISTORIA DE EL SALVADOR

Aquí tienes algunas curiosidades y datos históricos interesantes sobre El Salvador:

Curiosidades

El Pulgarcito de América:

El Salvador es el país más pequeño de América Central, con una superficie de aproximadamente 21,041 kilómetros cuadrados.

Población Densa:

A pesar de su pequeño tamaño, El Salvador tiene una población de más de 6 millones de habitantes, lo que lo convierte en uno de los países más densamente poblados del mundo.

Sin Costa Atlántica:

Es el único país de Centroamérica sin costa en el mar Caribe, lo que lo hace único en la región.

Capital Antigua:

San Salvador, la capital, es una de las ciudades más antiguas de América Central.

Idioma Oficial:

El idioma oficial es el español.

Cultura del Surf:

El Salvador es conocido por sus excelentes playas y es un destino popular para los surfistas.

Historia

Colonización Española:

Fue colonizado por España en el siglo XVI.

Independencia: Se independizó de España el 15 de septiembre de 1821.

Guerra Civil:

Entre 1980 y 1992, El Salvador sufrió una guerra civil que dejó profundas cicatrices en el país.

Economía:

La economía de El Salvador ha evolucionado desde una base agrícola a una más diversificada, con sectores como el turismo y la tecnología en crecimiento.

PRINCIPALES PRODUCTOS DE EXPORTACION DE EL SALVADOR

Los principales productos de exportación de El Salvador incluyen:

Prendas de vestir:

Camisetas, suéteres y medias tejidas son los productos más exportados.

Azúcar: El azúcar en bruto es otro producto importante de exportación.

Productos alimenticios: Además del azúcar, otros productos alimenticios también se exportan en gran cantidad.

Condensadores eléctricos: Los condensadores eléctricos también forman parte de las principales exportaciones.

Tapas de plástico: Las tapas de plástico son productos de exportación significativos.

Estos productos se exportan principalmente a países como Estados Unidos, Guatemala, Honduras, Nicaragua y Costa Rica.

TURISMO EN EL SALVADOR

El Salvador es un destino turístico fascinante con una gran variedad de atracciones y actividades para los visitantes. Aquí tienes algunas de las principales atracciones turísticas:

Atracciones Naturales

Volcán de Santa Ana (Ilamatepec): Uno de los volcanes más activos de El Salvador, ofrece rutas de senderismo y vistas impresionantes.

Parque Nacional El Imposible:

Un hermoso parque con ríos, cascadas y senderos para explorar.

Playas: El Salvador tiene playas hermosas como El Tunco, La Libertad y Las Flores, ideales para el surf y el relax.

Atracciones Culturales

Suchitoto: Una pintoresca ciudad colonial con calles empedradas, iglesias históricas y mercados coloridos.

San Salvador: La capital, con su Catedral Metropolitana, el Museo de Arte de El Salvador y el Jardín Botánico.

Jorge "El Mágico" González: Un museo dedicado al famoso futbolista salvadoreño.

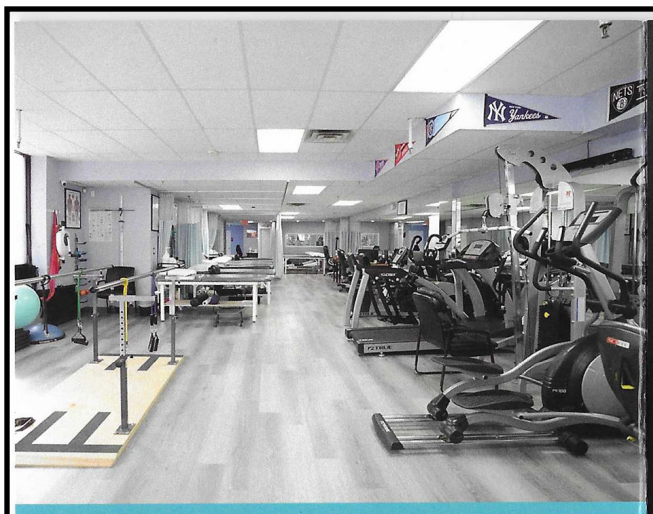
Actividades

Surf: El Salvador es conocido por sus olas perfectas y es un destino popular para los surfistas.

Senderismo: Hay muchas rutas de senderismo que permiten explorar la naturaleza y los volcanes del país.

Turismo Sostenible: Hay iniciativas para promover el turismo sostenible y la conservación de los recursos naturales y culturales.

El Salvador ofrece una experiencia única con su combinación de belleza natural, cultura rica y hospitalidad



THE RESULTS YOU WANT
THE CARE YOU DESERVE!

OFFICE HOURS

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

FREE PARKING LOT AVAILABLE

4801 Broadway,
Union City, NJ 07087

(201) 751-5000

(201) 751-5010

info@totalcare-pt.com

totalcare-pt.com

TOTAL CARE
PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

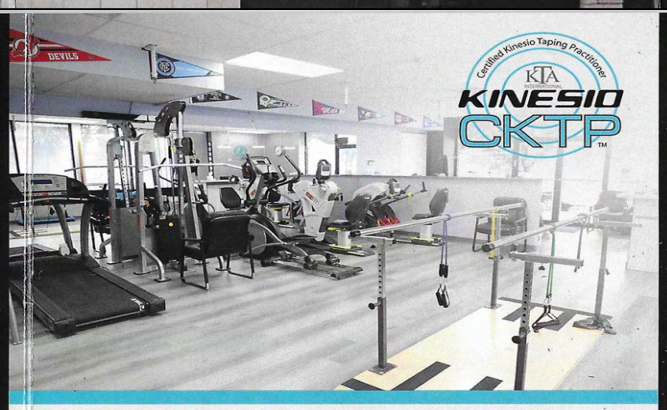
- ✓ PHYSICAL THERAPY
- ✓ OCCUPATIONAL THERAPY
- ✓ ACUPUNCTURE
- ✓ CHIROPRACTIC

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

TOTAL CARE
PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

TOTAL CARE PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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



WELCOME TO
TOTAL CARE PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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

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

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

MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

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

HABLAMOS ESPAÑOL

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

(201) 553 - 1636

JOYERIA FRANKLIN

4210 Bergenline Ave
Union City, NJ 07087

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

Un huracán se forma a partir de una serie de condiciones y procesos en la atmósfera:

Aguas cálidas: La temperatura del agua debe estar a al menos 26.5°C (80°F) para proporcionar la energía necesaria para la formación del huracán.

Aire húmedo y cálido: El aire debe ser lo suficientemente húmedo para alimentar las tormentas que componen el huracán.

Cizalladura del viento baja: Los vientos deben ser suaves en diferentes alturas para que las tormentas puedan crecer verticalmente sin ser dispersadas.

Perturbación previa: Generalmente, un área de baja presión o una tormenta ya existente inicia el proceso.

El aire cálido y húmedo asciende y se enfría, formando nubes y tormentas.

Ciclo de retroalimentación: A medida que las tormentas se fortalecen, liberan calor latente, lo que calienta aún más el aire y lo hace ascender más rápidamente. Este proceso fortalece las tormentas y el sistema de baja presión en el centro, creando un ciclo de retroalimentación que potencia el huracán.

Rotación: La rotación de la Tierra hace que el sistema de tormentas comience a girar, desarrollando el característico ojo del huracán en el centro.

Este proceso convierte una simple perturbación en un poderoso huracán.

Bandas de Alimentacion de un Huracan

Las bandas de alimentación de un huracán son las áreas donde se forman las nubes y tormentas que alimentan al sistema.

Aquí algunos puntos importantes:

Estructura en Espiral: Las bandas de alimentación se disponen en espiral alrededor del ojo del huracán. Se parecen a los brazos de una galaxia espiral y son responsables de llevar aire húmedo y caliente hacia el centro del huracán.

Formación de Tormentas: Estas bandas están compuestas por tormentas eléctricas intensas que descargan enormes cantidades de lluvia y pueden producir fuertes ráfagas de viento.

Movimiento y Rotación: A medida que el huracán se desplaza, las bandas de alimentación giran en sentido antihorario en el hemisferio norte y horario en el hemisferio sur, debido a la fuerza de Coriolis.

Precipitación Intensa: Las bandas de alimentación pueden extenderse cientos de kilómetros desde el centro del huracán y son responsables de la mayor parte de la lluvia y el mal tiempo asociado con el sistema.

Variabilidad: No todas las bandas son iguales; algunas pueden ser más fuertes y mejor organizadas que otras, dependiendo de la estructura y la intensidad del huracán.

Estas bandas son esenciales para el desarrollo y la sustentación del huracán, proporcionando el "combustible" necesario para mantener su potencia.

COMO SE NOMBRAN LOS HURACANES

Los huracanes se nombran siguiendo un sistema organizado y coordinado por la Organización Meteorológica Mundial (OMM). Aquí tienes cómo funciona el proceso:

Listas Rotativas: Hay seis listas de nombres que se utilizan en rotación.

Cada lista se utiliza una vez cada seis años. Así, los nombres de 2024 se volverán a usar en 2030.

Nombres Alternativos: Las listas contienen nombres masculinos y femeninos alternados para mantener el equilibrio de género.

Nombres Retirados: Si un huracán es especialmente devastador, su nombre se retira de la lista y se reemplaza por otro. Esto evita que nombres asociados con desastres se reutilicen.

Regiones Diferentes: Cada cuenca oceánica (Atlántico, Pacífico, etc.) tiene su propia lista de nombres.

Esto significa que los huracanes en el Atlántico pueden tener nombres diferentes a los del Pacífico.

Propuestas y Aprobación: Los nombres nuevos se proponen por los países miembros de la OMM y deben ser aprobados en una reunión especial.

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

NACIONES UNIDAS CONDENA EL TRABAJO FORZOSO IMPUESTO A LOS PRESOS POLÍTICOS EN CUBA.

Con la adopción del informe "Breve informe sobre el trabajo forzoso en las cárceles en Cuba" (ES / EN) elaborado por Prisoners Defenders, el Relator Especial sobre las Formas Contemporáneas de la Esclavitud de Naciones Unidas da un paso más en su último informe sobre formas contemporáneas de esclavitud (A/HRC/57/46) para erradicar las formas de esclavitud contra los presos políticos, hecho público y disponible en la 57ª sesión ordinaria del Consejo de Derechos Humanos de la ONU, donde acusa al Estado Cubano por imponer Trabajo Forzoso a aquellos ciudadanos que "expresan opiniones políticas"

El Relator Especial sobre las Formas Contemporáneas de la Esclavitud de Naciones Unidas, Sr. Tomoya Obokata, ha adoptado de forma explícita nuestro informe sobre el trabajo forzoso en las cárceles en Cuba, y ha afirmado que "la existencia de leyes y reglamentos nacionales que permiten el trabajo obligatorio por expresar opiniones políticas o participar en huelgas también sigue siendo motivo de preocupación en Cuba".

El informe de Prisoners Defenders (ES / EN), adoptado por el Relator Especial e incluido en el informe al Consejo de Derechos Humanos de Naciones Unidas, expone los ejemplos de una pequeña muestra de los miles de presos que son sometidos a trabajos forzosos estando en prisión. Son los casos de Dariel Ruiz García, Walnier Luis Aguilar Rivera, Yeidel Carrero Pablo, Roberto Jesús Marín Fernández, Yanay Solaya Barú, Alexander Díaz Rodríguez, José Díaz Silva, Taimir García Meriño y César Antonio Granados Pérez.

El estudio evidencia la alarmante situación del trabajo forzoso en los centros penitenciarios en Cuba, revelando una preocupante desconexión entre la normativa legal y la cruel realidad vivida por los reclusos, especialmente dolorosa cuando se trata de presos de conciencia y políticos.

A pesar de que la Ley de Ejecución Penal Cubana (Ley 152/2022) y el Código de Trabajo Cubano (Ley 116/2013) establecen que el trabajo debe respetar la dignidad humana y garantizar condiciones seguras y salubres, decenas de testimonios y evidencias recabados por Prisoners Defenders indican que los presos son sometidos a condiciones inhumanas y explotadoras.

No obstante, el artículo 30.3 del Código Penal define las sanciones de trabajo forzoso en Cuba, que son de carácter obligatorio y que sólo el Estado puede "considerar su forma de cumplimiento mediante el estudio o superación". En el caso de los presos políticos, no existe tal posibilidad en caso alguno. En el de los reos comunes, tampoco es habitual esa consideración por parte del Estado, que usa el trabajo esclavo para lograr unos costes competitivos de una infinidad de productos en el mercado internacional.

La producción de carbón vegetal de Marabú y el corte de caña de la zafra azucarera son dos de los principales trabajos forzosos a los que son sometidos los prisioneros políticos en Cuba.

El carbón cubano se vende en España, Portugal y en la Unión Europea

La producción del carbón en Cuba es el trabajo forzoso más abundante entre los presos comunes, los presos de conciencia y los presos políticos. El padre del preso político Walnier Luis Aguilar Rivera, entre otros muchos, detalló a Prisoners Defenders esta situación:

"Los presos están trabajando como esclavos, están siendo sometidos a trabajos inhumanos, principalmente los presos políticos, cortando troncos [de marabú] con sus propias manos para la producción de carbón. Ni una sierra, machete o hacha. [Tienen] las manos llenas de ampollas y no se pueden ni sentar".

Es pertinente, para conocer de primera mano la situación, ver vídeos de los trabajadores cubanos del carbón de marabú, si bien el control absoluto de los medios y la información en las cárceles cubanas hace que pocas ocasiones tengamos oportunidad, pero no así los miles de testimonios que pueden recabarse. Uno de estos vídeos fue muy connotado en Cuba (múltiples televisiones del exterior lo emitieron) y en él se puede comprobar como las condiciones de trabajo son propias de la esclavitud. Viviendo sin agua potable, en condiciones infrahumanas, con insuficiente y anacrónico material de trabajo (cuyo coste se descuenta de su mísero "salario", que muchos jamás reciben) y durmiendo a la intemperie, los trabajadores son obligados a laborar en lugares inhóspitos bajo las más viles amenazas físicas, psicológicas y penales: https://www.youtube.com/watch?v=clMlqM0p1Jc.

Hay que puntualizar que, de este carbón cubano que se produce bajo trabajo forzoso, una forma de esclavitud moderna, más del 93% se comercializa en países como España (24%, actualmente bajo un gobierno socialista), Grecia (24%, actualmente bajo un gobierno de centroderecha), Portugal (21,5%, actualmente bajo un gobierno de centroderecha), Italia (12,1%, actualmente bajo un gobierno de derecha) y Turquía (11,6%, actualmente bajo un régimen dictatorial), y en torno al 7% en total entre Chipre, Alemania, Bulgaria, Países Bajos, Polonia, Francia, Finlandia, República Checa, Bélgica, Reino Unido y en otros países de Europa,

Junta de Educación de Union City
Matrícula de Educación Prescolar Gratuita

"Programa Prescolar ES GRATIS"

Programas de Educacion Prescolar de Union City
Para nuevos aplicantes que empiezan el año escolar 2024 — 2025

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

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

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

Padres que tienen un hijo / a que cumpla tres o cuatros años de edad en o antes de Septiembre 1ro de 2024 pueden registrase directamente en el centro de registracion ubicado en: 2200 Kennedy Boulevard en Union City.
Tambien pueden usar la pagina de internet de Union City Public Schools e imprimir la aplicacion. Cuando la complete puede llevarla al Centro de Registracion en 2200 Kennedy Boulevard en Union City.

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

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

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

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

JUNTA DE EDUCACION DE UNION CITY

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

Silvia Abbato, Superintendente de las Escuelas

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

Gobierno Financia Ilegales, Pero Mayorkas Señala Que FEMA "No Tiene Fondos"

Según datos del gobierno federal, la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) de la administración Biden-Harris distribuyó más de mil millones de dólares de dinero de los contribuyentes a programas que beneficiaron directamente a ciudadanos extranjeros durante los últimos dos años.

Varias fuentes informaron sobre las impactantes estadísticas tras el huracán Helene, que devastó el sudeste de Estados Unidos la semana pasada, dejando al menos 200 muertos.

La tormenta asoló Carolina del Norte y Georgia. Hasta el jueves por la tarde, había matado al menos a 94 personas en Carolina del Norte y a 33 en Georgia.

FEMA es la principal agencia federal responsable de responder ante huracanes y otros desastres naturales. Desde 2003, es una agencia del Departamento de Seguridad Nacional (DHS).

"La administración Biden-Harris tomó más de mil millones de dólares de impuestos que habían sido asignados a la agencia responsable del socorro en casos de desastre en Estados Unidos y los utilizó para ofrecer servicios a inmigrantes ilegales", escribió el corresponsal occidental de The Federalist, Tristan Justice, el martes.

Justice indicó que FEMA "asignó casi $364 millones en el año fiscal 2023 y $650 millones para el año fiscal 2024 al 'Programa de Refugio y Servicios'".

Según el Departamento de Justicia, el propósito del programa era "ofrecer servicios humanitarios a los inmigrantes no ciudadanos después de su liberación" del DHS.

"Justice" indicó además:

El programa se ejecuta en cooperación con la Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza de Estados Unidos (CBP) "para apoyar a la CBP en la liberación segura, ordenada y humana de migrantes no ciudadanos de las instalaciones de detención a corto plazo", se lee en el sitio web de FEMA.

El controvertido secretario del DHS de Biden-Harris, Alejandro Mayorkas, supervisa tanto FEMA como CBP.

En los últimos años, Mayorkas ha sido objeto de un mayor escrutinio debido al número sin precedentes de migrantes que han cruzado ilegalmente la frontera sur del país durante la presidencia de Biden-Harris.

Según una encuesta de febrero, el 48% de los demócratas apoyaron el impeachment de Mayrokas por su papel en la crisis fronteriza.

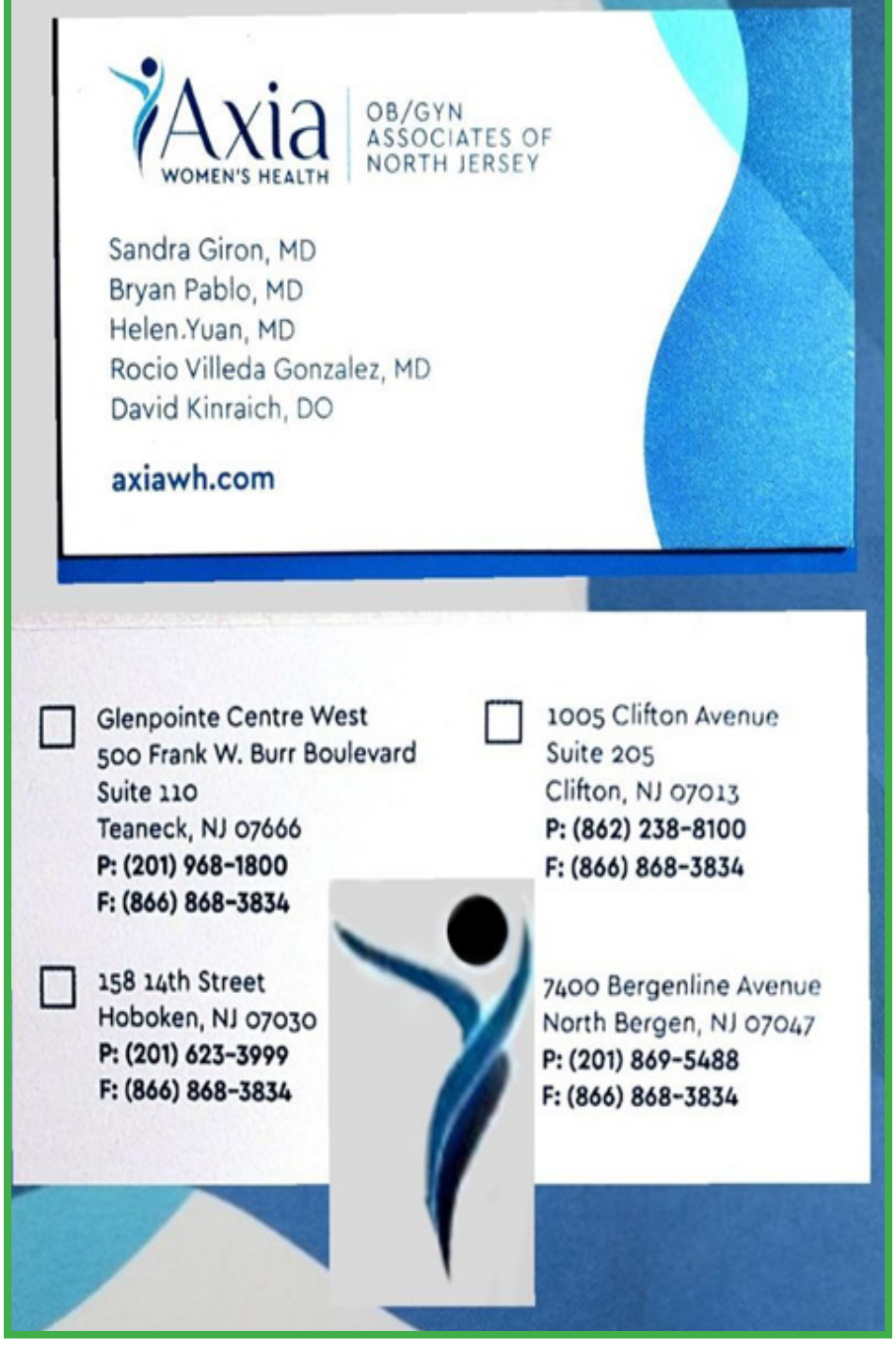
Un coro de críticos criticó los comentarios del secretario en el contexto de la asignación por parte de FEMA de más de mil millones de dólares a los migrantes.

La fiscal general republicana de Florida, Ashley Moody, dijo durante una aparición en FOX News el jueves que "Mayokas llegó como un virus e infectó… lo que deben ser programas saludables, fuertes y fundamentales para garantizar la estabilidad y la seguridad de los estadounidenses en tiempos de desastre".

La administración Biden-Harris "ha tomado el Programa de Alimentos y Refugios de Emergencia de FEMA y con el tiempo ha desviado cientos de millones de dólares para convertirlo básicamente en un programa de reasentamiento de inmigrantes ilegales", enfatizó el fiscal general.

"Dicen que necesitan más dinero", continuó, "y por supuesto necesitan más dinero porque lo han estado lavando y desviando del verdadero propósito previsto para este fondo que el Congreso estableció".

El gobernador republicano de Texas, Greg Abbott, recurrió a X (anteriormente Twitter) para pedir a Mayorkas y a FEMA que "dejen de gastar dinero de inmediato en el reasentamiento de inmigrantes ilegales y redirijan esos fondos a las áreas afectadas por el huracán".



JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de Union City

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

La inscripción para el programa de educación infantil ya está abierta

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

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

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

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

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

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

Síganos en:

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

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 b after-care (wrap-around services) is based on family income.

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

To enroll your child, kindly download the application on our website at www.ucboe.us, scan the application, and email it to obarrios@ucboe.us. You may also drop it off 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 t 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. 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 Schoo

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

As Su
Dia

Anestesia y sedación son términos médicos relacionados con el manejo del dolor y la conciencia durante los procedimientos médicos, pero tienen diferencias clave:

Anestesia: Puede ser general, regional o local. La anestesia general hace que el paciente pierda la conciencia por completo, mientras que la anestesia regional y local adormecen áreas específicas del cuerpo.

Se usa en cirugías más invasivas y complejas.

Sedación: Involucra la administración de medicamentos para relajar al paciente, reducir la ansiedad y causar sueño ligero.

Los pacientes suelen estar conscientes pero muy relajados y no recuerdan mucho del procedimiento.

La anestesia para cirugía puede ser de varios tipos, pero su objetivo principal es hacer que el paciente no sienta dolor durante el procedimiento. Aquí van los tres tipos principales:

Anestesia local: Adormece solo una pequeña parte del cuerpo. El paciente está despierto y consciente.

Anestesia regional: Adormece una región más grande del cuerpo, como un brazo o una pierna. Ejemplos incluyen la anestesia epidural.

Anestesia general: Hace que el paciente esté completamente inconsciente y no sienta absolutamente nada durante la cirugía.

La elección depende de la naturaleza de la cirugía y la condición del paciente.

Existen Tres Tipos de Sedaciones:

En que consiste la sedacion de un paciente para cirugia

La sedación para cirugía consiste en administrar medicamentos que relajan al paciente, disminuyen la ansiedad y provocan un estado de sueño ligero. Hay diferentes niveles de sedación:

Sedación mínima: el paciente está despierto y tranquilo.

Sedación moderada (consciente): el paciente puede responder a estímulos verbales pero se siente somnoliento.

Sedación profunda: el paciente está a un paso de la anestesia general, no responde fácilmente pero sigue respirando por su cuenta.

El objetivo es asegurar que el paciente esté cómodo y no tenga recuerdos desagradables del procedimiento.

Curiosidades de la Anestesia

La anestesia tiene una historia fascinante llena de curiosidades. Aquí van algunas:

Orígenes Antiguos: Los antiguos egipcios utilizaban opio y extractos de plantas para aliviar el dolor durante las operaciones, hace más de 3,500 años.

Primer Uso de Éter: La primera cirugía bajo anestesia general moderna se realizó en 1846 en Massachusetts. ¡Fue una revolución en la medicina!

Anestesia y Elefantes: En el siglo XIX, los elefantes eran sedados con dosis increíbles de cloroformo cuando necesitaban ser tratados médicamente.

Efectos Curiosos: Algunas personas, tras la anestesia, despiertan con un acento diferente o una voz distinta, un fenómeno raro y temporal conocido como el "Síndrome del Acento Extranjero".

La anestesia ha recorrido un largo camino y sigue siendo un campo fascinante de la medicina

La sedación también tiene algunas curiosidades interesantes:

Efecto Versátil: Además de usarse en cirugías, la sedación se utiliza en endoscopias, colonoscopias y hasta en odontología para los pacientes que tienen miedo al dentista.

Propofol: Es uno de los sedantes más conocidos y rápidos. Lo llaman "leche de amapola" por su apariencia lechosa. Es el mismo medicamento que se usaba en las grabaciones de 'House, M.D.' para mostrar cómo se administran sedantes.

Recuperación Rápida: Muchos sedantes modernos permiten una recuperación rápida. Los pacientes pueden estar completamente despiertos y alertas en cuestión de minutos después del procedimiento.

Sueños Vivos: Algunas personas reportan tener sueños muy vívidos mientras están sedadas, aunque no pueden recordarlos claramente después.

Uso en Mascotas: Los veterinarios también usan sedación para calmar a los animales durante procedimientos médicos, asegurando su bienestar y seguridad.

La sedación es un campo lleno de detalles fascinantes.

SUGARMAN'S DRUG STORE
Taking care of your health over 100 years

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

OTC CARDS ACCEPTED
OTC NETWORK
United Healthcare
Clover health
Empire

Medical Supplies
Religious Items
Pet Supplies
Gift Cards

Sugarman's Drug Store

GABRIELA BERNAT
VANESSA RODRIGUEZ
Doctors Of Pharmacy
4207 BERGENLINE AVENUE, UNION CITY, NJ 07087
201-867-6705
201-867-3758
SUGARMANSRX@GMAIL.COM
WWW.SUGARMANSRX.COM

HACEMOS TRANSFERENCIAS DE CUALQUIER FORMATO

NO PIERDAS TUS RECUERDOS

201– 920 - 4072

Puede dejar su mensaje y se le devuelve la llamada

OFERTA ESPECIAL

DESCUENTO POR VOLUMEN

Elegir el aguacate perfecto en el supermercado puede ser todo un arte. **Aquí van algunos trucos infalibles:**

Color: Un aguacate maduro suele tener una piel de color oscuro, casi negro. Evita los aguacates verdes brillantes, ya que generalmente están menos maduros.

Textura: La piel debe ser ligeramente rugosa. Las variedades con piel más lisa como el Fuerte también están maduras cuando cambian de color.

Firmeza: Presiona suavemente con la palma de la mano (no con los dedos para evitar magulladuras). El aguacate debe ceder un poco, pero no demasiado. Si está muy blando, puede estar pasado.

Tallo: Si puedes quitar el pequeño tallo en la parte superior y la piel debajo es verde, el aguacate está perfecto. Si es marrón, está demasiado maduro.

Sonido: Agita ligeramente el aguacate junto a tu oreja. Si oyes la semilla moverse, puede estar demasiado maduro.

El aguacate es realmente fascinante. Aquí van algunos datos curiosos:

Súper fruta: A pesar de ser técnicamente una fruta, el aguacate es uno de los pocos alimentos que contienen grasas saludables, principalmente grasas monoinsaturadas.

Árbol ancestral: Los aguacates se remontan a la época de los dinosaurios y eran consumidos por megafauna como los mamuts, quienes ayudaron a dispersar sus semillas.

Nombre azteca: La palabra "aguacate" proviene del náhuatl "ahuacatl", que significa "testículo", probablemente debido a su forma.

Amigo del corazón: Gracias a su alto contenido de potasio y su capacidad para reducir el colesterol malo (LDL), los aguacates son excelentes para la salud cardiovascular.

Diversidad de usos: Más allá del guacamole, se pueden utilizar en batidos, postres y hasta como mascarilla facial debido a sus propiedades. Los aguacates son mucho más que una moda culinaria..

Origenes del Aguacate

El aguacate tiene una historia fascinante:

Antigüedad: Los aguacates se originaron en las regiones montañosas de México y América Central. Los primeros registros de su consumo se remontan a alrededor de 10,000 años atrás.

Aztecas y Mayas: Estos pueblos ya cultivaban y consumían aguacates hace más de 5,000 años. Los consideraban una fruta nutritiva y sabrosa.

Difusión global: Fue introducido en otras partes del mundo durante la colonización europea en el siglo XVI, y más tarde, a través del comercio y la migración, se extendió por Asia, África y el Mediterráneo.

Hoy en día, el aguacate es una estrella culinaria en muchos países y un símbolo de buena salud.

Cuantos Aguacates se Consumen en el Mundo

El consumo de aguacates ha crecido significativamente en los últimos años. Se estima que en 2025, el consumo mundial de aguacates alcanzará aproximadamente 7.6 millones de toneladas.

Este aumento se debe a su popularidad creciente y a los numerosos beneficios para la salud que ofrecen.

Los países que más consumen aguacates en el mundo son:

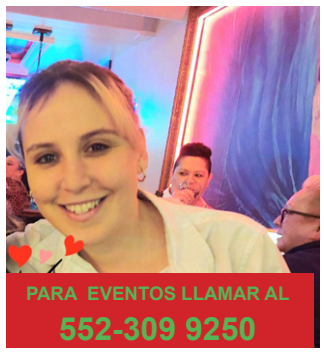
Estados Unidos: Es uno de los mayores consumidores de aguacates, con un consumo per cápita muy alto.

México: Como uno de los principales productores, también tiene un alto consumo nacional.

España: Tiene un consumo significativo, especialmente en la producción de guacamole y otros productos.

Francia: Lidera el consumo en Europa, con un consumo per cápita de aproximadamente 2.3 kg por persona

Alemania: También tiene un consumo considerable, ocupando el segundo lugar en Europa.

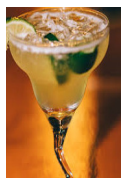


LAURA ARTEAGA
HANDCRAFTED COCKTAILS

AREAS DE NJ & NY

COCTELES EXOTICOS PARA MUJERES

TERRY WHITE PEPPER. UN CÓCTEL PICANTE Y REFRESCANTE:



Ingredientes:
* 2 oz (60 ml) de tequila blanco
* 1 oz (30 ml) de jugo de limón fresco
* 1 oz (30 ml) de jarabe de agave
* 1/2 oz (15 ml) de salsa picante (puedes ajustar la cantidad según tu preferencia)
* 1/4 oz (7.5 ml) de crema de pimienta blanca
* Hielo
* Rodajas de pimiento para decorar
* Sal y pimienta negra para el borde del vaso

Instrucciones:
Preparar el vaso: En un plato pequeño, mezcla sal y pimienta negra. Moja el borde del vaso en un poco de agua y luego pásalo por el plato con sal y pimienta para crear un borde crujiente.
Mezclar el cóctel: En una coctelera llena de hielo, agrega el tequila blanco, el jugo de limón, el jarabe de agave, la salsa picante y la crema de pimienta blanca.
Agitar: Agita bien durante unos 30 segundos hasta que el cóctel esté bien frío.
Servir: Cuela el cóctel en el vaso preparado y decóralo con una rodaja de pimiento.
Disfrutar: ¡Disfruta de tu cóctel picante y refrescante!

VAMPIRO

Ingredientes:
* 2 oz (60 ml) de tequila
* 4 oz (120 ml) de jugo de tomate
* 1 oz (30 ml) de jugo de limón
* 1 oz (30 ml) de jugo de naranja
* 1 oz (30 ml) de jarabe de granadina
* 1 oz (30 ml) de salsa picante (ajusta según tu preferencia)
* Unas gotas de salsa Worcestershire
* Sal y pimienta al gusto
* Hielo
* Rodajas de limón y una ramita de apio para decorar

Instrucciones:

Preparar el vaso: Llena un vaso alto con hielo.
Mezclar los ingredientes: En una coctelera, combina el tequila, jugo de tomate, jugo de limón, jugo de naranja, jarabe de granadina, salsa picante, y salsa Worcestershire. Agrega sal y pimienta al gusto.
Agitar: Agita bien la mezcla durante unos 30 segundos.
Servir: Vierte la mezcla en el vaso preparado con hielo.
Decorar: Decora con una rodaja de limón y una ramita de apio.

Ellas Mandan en las Barras...

No son pocas las 'bartenders' que han dominado los cócteles en la historia de la 'mixología'. Y lo siguen haciendo hoy.

La Mujeres en la Industria de la Cocteleria

Las mujeres están ganando cada vez más protagonismo en la industria de la coctelería, una industria que históricamente ha sido dominada por hombres.

Aquí tienes algunos puntos destacados sobre su creciente presencia:

Aumento de la Participación: Según la Unión Nacional de Bartenders (Unabar), el 32% de los miembros del gremio son mujeres, un aumento del 17% en comparación con hace seis años.

Éxito Internacional: Mujeres mixólogas de diferentes países han representado a sus naciones en competiciones internacionales con éxito.

Innovación y Creatividad: Las mujeres bartenders aportan una perspectiva única y creativa a la coctelería, desarrollando nuevos cócteles y técnicas.

Desafíos y Logros: A pesar de enfrentar desafíos y prejuicios, muchas mujeres han logrado destacarse y dirigir proyectos importantes en el mundo de la coctelería.
La presencia de mujeres en la coctelería no solo está cambiando la dinámica detrás de las barras, sino que también está enriqueciendo la industria con nuevas ideas y enfoques.

Curiosidades de Mujeres Bartenders

Ada Coleman: Fue la primera mujer bartender en el famoso Hotel Savoy en Londres en 1903, revolucionando la coctelería con su creatividad y habilidades.

Pom Modeste: Una destacada bartender en Barcelona, conocida por su enfoque innovador y su influencia en la escena de la coctelería.
Juliette 'Jules' Larruy: Ha ganado varios premios internacionales y es reconocida por su destreza y creatividad en la preparación de cócteles.

Paula García: Co-fundadora de Barra México, el bar show más importante en América Latina, dirigido al segmento de bares.
Mapo: Una bartender que ha enfrentado rechazo por parte de algunos clientes, pero ha demostrado su talento y pasión por la coctelería.

Estas mujeres han dejado una marca significativa en la industria de la coctelería, desafiando estereotipos y demostrando su talento y creatividad

Anuncie su
negocio aqui
La valla publicitaria rodando
sobre ruedas en las vias hace
grande su negocio.No dude
en llamar : 201-927-3819
DELMONACO
ADVERTISEMENT, LLC
"Your dream in communication"
DELMONACO
ADVERTISEMENT, LLC
Services:
Printing - Jingles - Billboard Truck
Contact us Right now!
(201)9273819
Angelo Del Mónaco, Director
delmonacoadvertisement@aol.com

CIUDAD DE UNION CITY

AUTORIDAD DE ESTACIONAMIENTOS

506-518 38th STREET *(azotea)*, Union City, NJ • T: 201.348.5836
Horario de atención: Lunes 8am – 6pm • Martes - Viernes 8am – 4pm • Sábado 8am - 12pm
www.ucpanj.org

AVISO A LOS RESIDENTES
INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL ESTACIONAMIENTO

Estimados residentes, la Autoridad de Estacionamiento no ha aumentado las tarifas de estacionamiento en muchos años; sin embargo, los costos no se han mantenido estables y continúan aumentando. En este momento, para mantenernos al día con la inflación, necesitamos implementar un modesto aumento en las tarifas de estacionamiento.

A partir del **1 de Septiembre de 2024,** la Autoridad de Estacionamiento implementará los siguientes cambios en las tarifas y costos administrativos:

TARIFA PARA EL PERMISO DE ESTACIONAMIENTO

Permiso de estacionamiento residencial
Primer vehículo gratis; $3.00, segundo vehículo; $6.00, tres o más vehículos

Permiso de visitante
Los primeros 2 permisos, gratuitos; 3er Permiso $50.00; 4to Permiso $100.00

Permiso de visitante diario
$3.00

Permiso de negocio/empleado
$75.00 por año, por permiso

Permiso Temporario
$20.00 (El permiso es válido por 30 días)

Lote de Estacionamiento Municipal Garaje
Tarifa $90.00 por mes

Estacionamiento Municipal
Tarifa mensual $100.00 por mes

Garaje Municipal
Tarifa mensual $150.00 por mes

Bolsas para Parquímetro
$20.00 por día

Bolsas para parquímetros de proveedores
$150.00 por mes

Tarifas de parquímetros
$0.25 por veinte (20) minutos

Todos los residentes de 62 años de edad o más se beneficiarán por cortesía de los permisos de estacionamiento residencial

REQUISITOS PARA OBTENER UN PERMISO DE ESTACIONAMIENTOS EN UNION CITY

Residencial: Debe ser residente de Union City y proveer una registración del vehículo del estado de New Jersey y su licencia de conducir. Ambos documentos deben de estar bajo el mismo nombre y reflejar una dirección de Union City. La tarjeta de seguro del vehículo debe ser proveída si el vehículo es un lease (arrendado).

Visitante: Todos los residentes de Union City tienen derecho a dos (2) permisos de visitante gratis por vivienda. El aplicante debe proveer una identificación con foto y dos pruebas de dirección que no excedan 60 días de la fecha de la transacción, de la siguiente lista:

- Factura de electricidad
- Factura de cable
- Factura de agua
- Estado de cuenta de banco
- Factura de impuestos de la propiedad (si es propietario de la vivienda)
- Contrato de arrendamiento
- Título de la propiedad (si es propietario de la vivienda)

NORMAS DE FUNCIONAMIENTO

(Gracia de 2 horas de 7am a 10pm)

10pm - 7am - Permiso es requerido en toda la ciudad (durante la noche)
Distrito de Negocios 12am - 7am - Permiso requerido;
Distritos de Negocios incluyen:
(A) la calle 5 hasta la calle 22 en Summit Ave.;
(B) la calle 32 de Nueva York Ave a Kennedy Blvd.;
(C) la calle 15 hasta la calle 49 en Bergenline Avenue

Permiso de Estacionamiento Residencial es requerido para parquímetros después de las 6pm

***** Personas que no tengan permiso se les permitirá estacionar por un máximo de 2 horas.***
Las multas por violación de estacionamiento residencial se pagarán o escucharán en la Corte Municipal de U.C.

El presidente del Comité de Supervisión de la Cámara de Representantes, James Comer, republicano por Kentucky, escribió en una carta este mes al secretario del DHS, Alejandro Mayorkas, que su comité "ha recibido recientemente revelaciones de denunciantes… sobre una conexión de larga data entre el PCCh y el gobernador de Minnesota, Timothy James Walz".

Comer había citado al Departamento de Seguridad Nacional (DHS) de Biden-Harris en respuesta a las acusaciones de que el candidato demócrata a la vicepresidencia tenía vínculos con el Partido Comunista Chino (PCCh).

Comer indicó en su carta que el denunciante le contó al Comité sobre "un chat grupal no clasificado de Microsoft Teams entre empleados del DHS… que contiene información sobre el gobernador Walz que es relevante para la investigación del Comité".

"En particular, si un gobernador estatal y candidato de un importante partido político para vicepresidente de los Estados Unidos ha sido un participante consciente o involuntario en los esfuerzos del PCCh para debilitar a nuestra nación", escribió Comer más adelante en la carta,

Esto sugeriría fuertemente que existen debilidades alarmantes en el esfuerzo del gobierno federal para defender a Estados Unidos de la guerra política del PCCh que deben abordarse urgentemente.

La información requerida al DHS por la citación del Comité le permitirá al Comité entender cuán exitoso ha sido el PCCh al librar una guerra política contra los Estados Unidos, cuán efectivamente las agencias federales están abordando la campaña del régimen comunista y qué reformas son necesarias para contrarrestar esta amenaza.

Walz se ha desempeñado como gobernador de Minnesota desde 2019 y pasó los 12 años anteriores en la Cámara de Representantes de Estados Unidos.

Según un comunicado de prensa del Comité de Supervisión, la citación de Comer solicitaba "Todos los documentos y comunicaciones en el chat grupal de Microsoft Teams" y "Todos los informes de información de inteligencia y notas de inteligencia regional" relacionados con Walz.

FOX News informó que el mes pasado, Comer "reveló que Walz se ha 'relacionado y asociado con' entidades chinas, haciéndolo 'susceptible' a la estrategia del PCCh de 'captura de élite', que busca cooptar a figuras influyentes" en Estados Unidos, particularmente en política.

"Comer ha señalado informes de que Walz, mientras trabajaba como profesor en la década de 1990, organizó un viaje a China para estudiantes de Alliance High School", agregó el informe de FOX. "Según se informa, los costos fueron 'pagados por el gobierno chino'".

"Tim Walz ha visitado China muchas veces", escribió Dustin Grage, un periodista radicado en Minnesota. "Habla chino y ha visitado el país más de 30 veces".

Grage publicó un videoclip de Walz diciendo: "Soy bastante amigable con China".

"El Partido Comunista Chino incluso ayudó a Walz a crear un negocio para facilitar sus viajes a China", añadió Grage.

Para corroborar esta afirmación, el periodista publicó una captura de pantalla de un artículo de 1993 que apareció en el Star-Herald, un periódico del oeste de Nebraska.

El relato, titulado "A bordo del Orient Express", relata la experiencia de un grupo de estudiantes de Nebraska que hicieron un viaje de verano a China. El grupo estaba dirigido por Walz, que en ese entonces era un profesor de 29 años.

Grage también sugirió que Walz probablemente mintió acerca de estar en Hong Kong durante la masacre de la Plaza Tiananmen de 1989.

En 2014, el entonces representante Tim Walz deleitó a sus compañeros del Congreso con el recuerdo de haber estado en Hong Kong durante la famosa masacre de la Plaza Tiananmen de 1989, pero la cobertura de los medios locales de la época indica que en realidad estaba sano y salvo en su natal Nebraska mientras los tanques avanzaban por Beijing.

El reportero Jerry Dunleavy IV publicó un artículo y una foto de 1989 que parecían demostrar que Walz estaba en Nebraska durante la masacre.

"Todas las pruebas indican que Tim Walz vivía en Nebraska en ese momento", escribió Dunleavy. "Ahora podemos ver un patrón de mentiras sobre este tema".

Articulo editado del "Voto Catolico bajo "Fair Acty"

La minería de criptomonedas, también conocida como criptominería, es el proceso mediante el cual se verifican y validan las transacciones de la blockchain y se crean nuevas unidades de criptomonedas.

Este proceso requiere recursos informáticos intensivos y es fundamental para mantener segura una red blockchain.

Cómo Funciona

Resolución de Problemas Matemáticos: Los mineros utilizan computadoras para resolver problemas matemáticos complejos.

Al resolver estos problemas, se agregan bloques de datos a la blockchain.

Recompensas: Los mineros que logran resolver estos problemas son recompensados con nuevas criptomonedas y comisiones de transacción.

Hardware Especializado: Inicialmente, los usuarios podían minar con sus computadoras personales, pero hoy en día, la minería rentable requiere hardware especializado como ASICs (Circuitos Integrados de Aplicaciones Específicas), GPUs (Unidades de Procesamiento Gráfico) y CPUs (Unidades Centrales de Procesamiento)

Impacto y Desafíos

Consumo Energético: La minería de criptomonedas consume una gran cantidad de energía, lo que ha generado preocupaciones sobre su impacto ambiental.

Competencia: A medida que más personas se unen a la minería, la competencia aumenta, lo que requiere hardware más potente y eficiente.

Seguridad: La criptominería ayuda a mantener la seguridad y descentralización de las criptomonedas, protegiendo la red contra posibles amenazas.

La minería de criptomonedas es un campo dinámico y en constante evolución, con un impacto significativo en la tecnología y la economía global.

Para la minería de criptomonedas, necesitas una computadora con componentes específicos de alto rendimiento. Aquí tienes algunas recomendaciones:

PCs y Componentes

Antminer S19 Pro: Aunque no es una PC tradicional, este ASIC es uno de los más eficientes y poderosos para la minería de Bitcoin.

NVIDIA RTX 3080/3090: Estas GPUs son extremadamente poderosas y eficientes para la minería de diversas criptomonedas, incluyendo Ethereum.

AMD Radeon RX 6800 XT: Otra excelente opción para la minería, conocida por su alta tasa de hash y eficiencia energética.

Procesadores: Un procesador potente como el AMD Ryzen 9 5950X o el Intel Core i9-10900K ayudará a manejar las tareas de minería junto con las GPUs.

Placas Base: La MSI MPG Z490 Gaming Edge o la ASUS ROG Strix B550-F son opciones confiables que soportan múltiples GPU.

Memoria RAM: Al menos 16GB de RAM DDR4, como la Corsair Vengeance LPX.

Almacenamiento: Un SSD rápido, como el Samsung 970 EVO Plus, para minimizar los tiempos de carga.

Fuente de Alimentación: Una PSU de alta eficiencia, como la Corsair RM850x, es crucial para manejar el consumo energético de múltiples GPUs.

Consejos

Refrigeración: La minería genera mucho calor, así que considera sistemas de refrigeración avanzados para mantener la temperatura bajo control.

Software de Minería: Programas como NiceHash, CGMiner y Claymore son populares y fáciles de usar.

Estabilidad de Red: Asegúrate de tener una conexión a Internet estable y rápida para minimizar interrupciones en la minería.

Las coronas han sido símbolos de poder, autoridad y legitimidad durante milenios. Para los reyes y monarcas, llevar una corona simboliza su derecho divino y su responsabilidad sobre sus súbditos. Además, una corona visualmente destaca a un monarca en ceremonias y eventos, reforzando su prestigio y poder.

En muchas culturas, también se cree que las coronas tienen un significado espiritual o religioso, indicando que el rey no solo es un líder terrenal sino también elegido o bendecido por una deidad.

La corona de el Papa es de oro ?

El Papa no suele llevar una corona de oro; más bien, usa una tiara papal, también conocida como la Triregnum, en ceremonias muy específicas. Esta tiara es un símbolo del triple poder del Papa: padre de reyes, gobernador del mundo y vicario de Cristo en la Tierra.

La tiara papal, cuando se usaba, solía estar adornada con joyas preciosas, incluyendo diamantes, zafiros, rubíes y otras piedras valiosas.

Sin embargo, su uso ha disminuido en las últimas décadas. Los Papas más recientes han optado por la mitra, que es más sencilla y no lleva este tipo de adornos extravagantes. La mitra refleja un enfoque más humilde y pastoral en su liderazgo.

Hoy en día, el Papa normalmente l leva una mitra, un tocado más sencillo y comúnmente usado por otros obispos. Esta mitra simboliza su autoridad religiosa y su papel como líder espiritual de la Iglesia Católica. La simplicidad y humildad del Papa también se reflejan en el uso de símbolos menos ostentosos en comparación con épocas pasad**as.**

Curiosidades de las Coronas y Mitras

Aquí tienes algunas curiosidades interesantes sobre coronas y mitras!

Coronas:

Corona de San Eduardo: Esta es la corona más importante en la coronación británica. Está hecha de oro sólido y tiene más de 400 piedras preciosas, incluyendo rubíes y zafiros.

Corona Imperial del Estado: Usada por la reina Isabel II en la apertura del Parlamento, está adornada con 2,868 diamantes, incluyendo el famoso Cullinan II de 317 quilates.

La corona danesa: Es una de las más antiguas de Europa, con raíces que se remontan al siglo XVII. La versión actual fue hecha en 1671 y pesa cerca de tres kilos.

La forma y diseño: Las coronas a menudo incluyen símbolos como cruces, orbes y flores de lis, que representan el poder divino, el dominio mundial y la pureza, respectivamente.

Mitras:

Origen: La mitra tiene su origen en el antiguo Oriente Próximo y era usada por los sacerdotes de los dioses paganos antes de ser adoptada por la Iglesia Cristiana.

C**olores y tiempos litúrgicos:** Las mitras pueden cambiar de color según el tiempo litúrgico: blanco para las festividades, verde para el tiempo ordinario, rojo para Pentecostés y martirios, y violeta para la Cuaresma y Adviento

Simbolismo: La mitra simboliza la autoridad espiritual y se usa principalmente en ceremonias y servicios religiosos importantes.

No siempre tan elaboradas: Algunas mitras modernas son mucho menos elaboradas y más sencillas en comparación con las usadas en siglos anteriores, reflejando un cambio hacia la humildad y la simplicidad en la Iglesia.

Fitness y fisioculturismo son dos disciplinas relacionadas con el ejercicio y el bienestar físico, pero tienen diferencias clave en sus objetivos y enfoques:

Fitness

Objetivo: Mejorar la salud general, la condición física y el bienestar. Se enfoca en aumentar la fuerza, la resistencia cardiovascular, la flexibilidad y el equilibrio.
Entrenamiento: Incluye una variedad de actividades como levantamiento de pesas, entrenamiento cardiovascular (correr, nadar, ciclismo), yoga, pilates y otros ejercicios funcionales.
Dieta: Enfocada en una alimentación equilibrada y saludable para mantener un peso adecuado y un buen estado de salud.
Estética: No es la prioridad principal. Se busca un cuerpo saludable y en forma, pero sin un enfoque específico en el desarrollo muscular extremo.

Fisioculturismo (o culturismo)

Objetivo: Desarrollar músculos grandes y definidos, y reducir al mínimo la grasa corporal. Se enfoca en la hipertrofia muscular y la simetría del cuerpo.
Entrenamiento: Predominantemente levantamiento de pesas y entrenamiento de resis tencia. Los ejercicios están diseñados para trabajar grupos musculares específicos para lograr el máximo desarrollo muscular.
Dieta: Estrictamente controlada para optimizar el crecimiento muscular y la definición. Esto incluye una alta ingesta de proteínas, suplementos y, a menudo, ciclos de "volumen" (para ganar masa muscular) y "definición" (para reducir grasa corporal).
Estética: La apariencia física es la prioridad. Los competidores son juzgados en competiciones basadas en el tamaño, la forma y la definición de sus músculos.

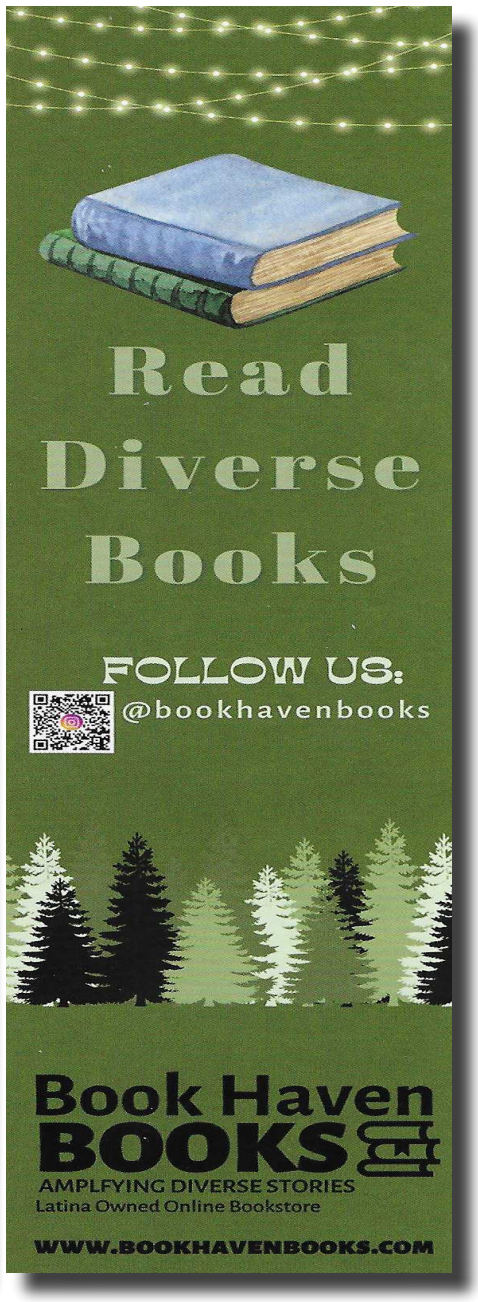
Ambas disciplinas requieren dedicación y consistencia, pero se diferencian principalmente en sus objetivos y métodos.

Curiosidades del Fitness

Escuchar música mientras se ejercita puede aumentar el rendimiento:
La música puede ayudar a mantener la motivación y mejorar el estado de ánimo durante el entrenamiento.
El sudor ayuda a limpiar los poros: Al sudar, los poros se abren y se limpian de suciedad acumulada, lo que puede mejorar la salud de la piel.
Ejercitarse mejora la calidad del sueño: Las personas que se ejercitan regularmente tienden a dormir mejor y más profundamente que aquellas que no lo hacen.
No es necesario estirar al final del entrenamiento: Algunos estudios sugieren que estirar antes del ejercicio es más beneficioso que hacerlo después.
Entrenar descalzo puede ser beneficioso: Algunas personas prefieren entrenar descalzo para fortalecer los músculos de los pies y mejorar la estabilidad.
La dieta “cardio” no es efectiva: Simplemente hacer cardio no es suficiente para perder peso; es necesario combinarlo con una dieta equilibrada y entrenamiento de fuerza.
No entrenar grupos musculares pequeños: Es importante trabajar todos los grupos musculares, incluyendo los más pequeños, para mantener un equilibrio y prevenir lesiones.

Menos uso de maquinas para chicas:

Las mujeres no necesitan usar tantas máquinas como los hombres para obtener resultados efectivos.
Entrenar en ayunas puede ser beneficioso: Algunas personas encuentran que entrenar antes de desayunar puede ayudar a quemar grasa más eficientemente.
Pies apoyados: Aunque se pensaba que era más seguro hacer ejercicios con la espalda apoyada, la realidad es que nuestra columna está diseñada para estabilizarnos y soportar cargas



La Industria Trans Al Descubierto

Mensaje de Brian Burch,
(Presidente de Catholic Vote)
Publicado bajo "The Fair Act"

Brian Burch, el presidente de CatholicVote, comenta la atrocidad de la industria trans, que ha sido desenmascarada revelando una realidad atroz: algunos hospitales "católicos" realizaban estas mal llamadas cirugías de "afirmación de género". Aquí su editorial.

Cirugías Trans en Niños.

Es difícil siquiera imaginarlo…
Pero está sucediendo.

Hoy, nuestros amigos de Do No Harm –líderes en la lucha contra la ideología transgénero– publicaron cifras impactantes que revelan el número exacto de niños en nuestro país que han sido mutilados mediante las llamadas "cirugías de género".

Entre 2019 y 2023, miles de niños menores de 18 años sufrieron la mutilación permanente de sus órganos reproductivos – y aún más ingirieron medicamentos para bloquear la pubertad.

Y cientos de ellos eran "pacientes" de hospitales católicos.

Los ingresos no mienten: 170 niños fueron sometidos a cirugías transgénero –y 508 niños recibieron hormonas cruzadas o bloqueadores de la pubertad– en hospitales católi-cos sólo en los últimos cinco años.

CONTEXTO: Hemos analizado los datos. Si hay alguna buena noticia, es que en muchos hospitales católicos se realizó sólo un pequeño número de procedimientos a menores de edad. De hecho, en muchos casos, los datos muestran que, a menudo, se trató de un solo niño.

Tenemos la esperanza de que eso signifique que los líderes del hospital intervinieron después de enterarse de ese procedimiento y le dijeron al médico infractor: "No hacemos eso aquí porque es mala medicina, una violación de la dignidad humana e inaceptable en nuestra fe".

Pero en un puñado de hospitales católicos hay un claro patrón de abuso. El ejemplo más flagrante es Providence Health, el cuarto sistema de salud católico más grande de Estados Unidos, con una presencia significativa en la Costa Oeste, que parece haber realizado cirugías trans a casi 100 niños y recetado hormonas peligrosas o bloqueadores de la pubertad a cientos más.

Oír esto no sólo es un escándalo enorme. También me enojó. Y estoy seguro de que a usted también lo enoja.

Cristo tuvo palabras fuertes para este tipo de maldad: " A cualquiera que haga tropezar a uno de estos pequeños que creen en mí, mejor le sería si le ataran al cuello una gran piedra de molino y lo arrojaran a lo profundo del mar (Mateo 18:6)".

Voy a revelar algo más: sabíamos que estos datos iban a salir a la luz. Llevamos algún tiempo trabajando para descubrir la verdad detrás de este abuso infantil y queríamos asegurarnos de que lo hiciéramos bien.

Con el permiso de Do No Harm, nuestro equipo pasó las últimas dos semanas trabajando para notificar a los obispos y funcionarios de la Iglesia sobre el informe explosivo. Nuestro objetivo era ser útiles a los obispos y a la Iglesia, no solo jugar a la trampa y crear una controversia.

La respuesta abrumadora de nuestros obispos fue de absoluta incredulidad: ¿cómo podían las instituciones católicas, encargadas de los ministerios de salud católicos, dañar a los niños de esta manera y violar flagrantemente las enseñanzas de la Iglesia?

¿Cómo pudieron los católicos hacerle esto a niños pequeños?

¿No hemos aprendido nada?

Realmente no lo sabían.

Este es un momento doloroso y embarazoso para la Iglesia. Pero muchos de los comentarios que estoy escuchando hoy son que muchos obispos están contentos de que esta noticia haya salido a la luz pública. Les da la oportunidad de exigir respuestas a quienes trabajan en el sistema de salud católico y de exigir cambios, así como de trabajar en nuevas directivas para el sistema de salud católico que aborden directamente estas nuevas amenazas a la dignidad humana y a la salud de los niños.

Sé que la tentación es enojarse con los obispos por no haber hecho más antes, pero hoy quiero pedir algo diferente: debemos unirnos para apoyar a nuestros obispos y evitar que esto suceda ahora.

La sanidad católica es una industria enorme que recibe unos ingresos estimados de 200.000 millones de dólares al año. Es una industria enorme que hace mucho bien. Es una parte importante del testimo

nio que da la Iglesia en los Estados Unidos, pero necesita una reforma real.

Nuestro equipo está trabajando para hacer precisamente eso: ofrecer ayuda, recomendaciones y soluciones a todos los líderes de la Iglesia que quieran abordar este monstruoso abuso de niños.

Les mantendré más informados en las próximas semanas y meses.

Por ahora, por favor, oren por nuestros obispos. Oren por las muchas personas buenas y fieles que trabajan en el sistema sanitario católico. Y oren también por aquellos que han elegido dañar a los niños en nombre de la atención sanitaria.

Y orad por los niños cuyas vidas nunca volverán a ser las mismas.

Por eso existe el CV.

Realizar el trabajo duro necesario para afrontar incluso los desafíos más difíciles que enfrentan nuestro país y nuestra Iglesia.

Gracias por sus continuas oraciones y apoyo.

Estadisticas de Cirugias Transgender a Menores en USA

Las estadísticas sobre cirugías transgénero a menores en Estados Unidos son limitadas y varían según las fuentes. Sin embargo, algunos datos indican que el número de menores que se someten a cirugías de reasignación de sexo ha aumentado en los últimos años. Por ejemplo, un estudio reciente muestra que al menos un 15.7% de las personas transgénero que se someten a una cirugía de reasignación de sexo se arrepienten.

Otro informe señala que Estados Unidos es uno de los países con mayor número de procedimientos quirúrgicos y no quirúrgicos relacionados con la reasignación de género.

Para obtener información más detallada y actualizada, te recomiendo consultar fuentes especializadas y estudios recientes sobre el tema.

THE MICTLAN

THE MICTLAN
AUTHENTIC MEXICAN CUISINE

ORDER FREE PICK UP & DELIVERY THROUGH OUR WEBSITE

WWW.THEMICTLAN.COM

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

CATERING AVAILABLE

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

Mantener una vida sana y activa después de los 60 es totalmente posible y muy beneficioso. Aquí van algunas claves para lograrlo:

Ejercicio Regular: La actividad física es crucial. Caminar, nadar, hacer yoga o levantar pesas ligeras puede mejorar la salud cardiovascular, la flexibilidad y la fuerza.

Dieta Balanceada: Comer una variedad de frutas, vegetales, proteínas magras y granos enteros puede ayudar a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Socialización: Mantenerse conectado con amigos y familiares puede mejorar el bienestar emocional.

Participar en clubes, grupos de hobbies o voluntariado también puede ser muy gratificante.

Mentalidad Positiva: Practicar la gratitud y el optimismo puede mejorar la calidad de vida. La meditación y el mindfulness también son excelentes para reducir el estrés.

Chequeos Médicos: Visitar regularmente al médico para chequeos y exámenes preventivos es esencial para detectar y tratar cualquier problema de salud temprano.

Aprendizaje Continuo: Mantener el cerebro activo con nuevos desafíos, como aprender un idioma, tocar un instrumento o realizar cursos en línea, puede mantener la mente aguda.

Dormir Bien: Asegurarse de tener un sueño de calidad es fundamental para la salud física y mental.

Una vida sana y activa después de los 60 no solo es alcanzable, sino que puede ser uno de los períodos más enriquecedores de la vida.

EL CONSUMO DE ALCOHOL DESPUES DE LOS 60

El consumo de alcohol después de los 60 años puede tener efectos significativos en la salud.

Aquí hay algunos puntos clave:

Riesgo de Muerte Prematura: Un estudio publicado en la revista JAMA Network Open encontró que el consumo frecuente de alcohol más allá de los 60 años se asocia con un mayor riesgo de muerte prematura.

Tolerancia Disminuida: A medida que envejecemos, nuestra tolerancia al alcohol disminuye, lo que significa que el mismo consumo puede tener efectos más fuertes y duraderos

Interacciones Medicamentosas: Las personas mayores suelen tomar más medicamentos, y el alcohol puede interactuar negativamente con muchos de ellos, aumentando el riesgo de efectos secundarios y complicaciones.

Problemas de Salud: El consumo excesivo de alcohol puede exacerbar problemas de salud comunes en personas mayores, como hipertensión, enfermedades cardíacas y problemas cognitivos.

Aumento del Consumo: Curiosamente, el consumo de alcohol entre personas mayores ha aumentado en los últimos años, con un incremento del 22% en el consumo entre personas de 65 años o más en Estados Unidos

Es importante ser consciente de estos factores y moderar el consumo de alcohol para mantener una vida saludable y activa después de los 60 años.

CURIOSIDADES DE LA VIDA DESPUES DE LOS 60 AÑOS DE EDAD

La vida después de los 60 años tiene su propio conjunto de maravillas y sorpresas. Aquí van algunas curiosidades:

Creatividad en la Cocina: Mucha gente encuentra una nueva pasión por la cocina y la repostería, experimentando con recetas y técnicas culinarias.

Viajes y Aventuras: Al jubilarse, muchos descubren el placer de viajar y explorar destinos que siempre han querido visitar.

Ejercicio: Deportes como el pickleball y el yoga senior están en auge entre los mayores de 60.

Voluntariado: Con más tiempo libre, hay un aumento significativo en el voluntariado y en la participación en actividades comunitarias.

Aprendizaje Continuo: Universidades y colegios ofrecen programas específicos para adultos mayores que desean seguir aprendiendo.

Tecnología: Cada vez más personas mayores se sumergen en el mundo digital, aprendiendo a usar las redes sociales, blogs y hasta programando.

Vivir después de los 60 puede ser una etapa llena de crecimiento, exploración y nuevas oportunidades.

El Zorro de mi infancia fue Julito Martínez y la California donde esa infancia soñó fue la Calle de Martí Sur, en Sancti Spíritus.

Douglas Fairbanks, Tyrone Power y Guy Williams se perdieron en la memoria de mis primeros años de vida, cuando el castrismo empezó a disentir de todo lo americano y desaparecieron las clásicas cintas estadounidenses de los cines cubanos. Estos héroes reaparecerían posteriormente para mí al llegar como adolescente a la libertad a principios de la década del 1970, pero el recuerdo de mi primer Zorro siempre habría de ser el simpático guajiro de Quemado de Güines.

En los primeros años de los 1960 y con los ya menguantes recursos mi madre me confeccionó un traje de Zorro (sábana y sombrero teñidos de negro) y el resto del efecto de aquella aventura personal infantil lo completarían una espada de palo y los primeros apagones de una isla que habría de vivir en las tinieblas por más de medio siglo a partir de aquel entonces.

Pero en ese entonces pocos se habían percatado de que lo que acontecía era el comienzo de la más total y espantosa decadencia. Ya algunos cubanos habían despertado a la cruenta realidad y muchos de ellos se habían marchado. Otros sin embargo seguían alentando la esperanza que aquel sistema de promesas "equitativas" eventualmente cogería su rumbo, sobre todo si el pueblo se sacrificaba e ignoraba las nuevas anormalidades -como los ocasionales apagones que tornaban nuestras cálidas noches en noveda des y que acercaban a los vecinos a conjeturar disimuladamente en las aceras sobre "lo que estaba pasando" en el país.

Mientras nuestros mayores trataban de esclarecer su colectiva confusión, nosotros los "fiñes" tratábamos de evadir su supervisión alejándonos un poco de nuestras viviendas, persiguiendo la emoción de las calles a oscuras, pero aun seguras de nuestra villa espirituana. Yo me encapotaba con mi atavío del sagaz justiciero y me adentraba en la noche en busca de alguna aventura. Sancti Spíritus no sería la California de 1830, pero su estructura colonial española ofrecía el marco perfecto para el ensueño de un niño con una vivaz imaginación. Y hacia la tenebrosa noche partía el pequeño Zorro, haciendo pausas en lugares icónicos de nuestro barrio como los ventanales de la casa de la familia Manso, los portones de la Colonia China o incluso un poco más lejos en el Boquete del Coco.

Aumentaron los apagones y se ensombreció aun más el seño del cubano. Miles más partieron, otros dejaron sus vidas en el Escambray o en las mazmorras de las cárceles fidelistas. Yo me vi repentinamente, junto a decenas de amigos y amigas de la Secundaria Básica José Martí, en una guagüita amarilla rumbo a los internados de Banao, Pojabo y Flor del Campo para ayudar agrícolamente a la revolución como parte de la Escuela en el Campo. Y atrás quedó el traje de Zorro espirituano, guardado para siempre en el closet que había debajo de la escalera que conducía al segundo piso de Martí # 13 Sur.

La escasez, la desesperanza y carencia de libertad fueron diluyendo el orgullo, el ánimo y hasta la dignidad del pueblo y cada apagón ya era presagio constante de una sociedad condenada y abandonada a su incierta suerte. Las nuevas generaciones de cubanos habrían de nacer bajo el luto del hambre, la carencia de lo más esencial y la desfachatez, pero particularmente cada vez más escasos de Luz. La infraestructura total de la isla prisión quedaría cada vez más rezagada en mantenimien to y sin actualización como ejemplo claro de la fallida revolución. Reducir y alternar drásticamente el uso de energía habría de convertirse en el único modo de evitar un colapso total del sistema energético, o la carencia del mismo, en la tierra que el tiempo simplemente olvidó.

Medio siglo después, mis amigos de aquella inocente infancia espirituana hoy tratan de conciliar su sueño en las candentes noches de verano y con sus teléfonos móviles -"recargados" desde afuera y cargados en las pocas horas de electricidad de allá- a veces nos despedimos cerca de la medianoche, esperanzados desde las dos orillas, de que mañana regresará la Luz.

En 1965 mi padre colaboró en traer a Julito Martínez, en calidad de Zorro, al espectáculo del rodeo de nuestra ya decadente Feria Ganadera espirituana. Fue uno de los últimos trabajos realizados por mi viejo que se relacionaban con las promociones de eventos de similar naturaleza. Su vida, al igual que la de tantos cubanos emprendedores, había sido cuarteada desde que la revolución eliminara el deporte profesional en Cuba y otras "inmoralidades" del vil capitalismo. Aquella noche conocí personalmente al Zorro cubano y a los Hermanos Malpica, y por un breve instante Julito me colocó sobre el lomo de Tornado.

Fue uno de los grandes momentos en la vida de aquel muchachito que se vestía de negro y salía a librar sus colosales aventuras en aquellas primeras noches espirituanas de apagones.

En 2024, algunos de los artistas hispanos más famosos y populares incluyen:

Bad Bunny: Continúa siendo una figura dominante en la música urbana y reguetón.

Anitta: Con su mezcla de pop y reguetón, ha ganado una enorme base de seguidores internacionales.

Camilo: Conocido por su estilo de música romántica y baladas, ha capturado el corazón de muchos fans.

Karol G: Su música y su presencia en redes sociales la han convertido en una de las artistas más influyentes.

J Balvin: Sigue siendo un pionero en el género urbano y ha colaborado con muchos artistas internacionales.

Rosalía: Con su fusión de flamenco y música moderna, ha ganado reconocimiento mundial.

Sebastián Yatra: Conocido por sus baladas románticas y su creciente presencia en el mercado internacional.

Ozuna: Ha mantenido su popularidad con éxitos constantes en el género urbano.

Nicki Nicole: Con su estilo introspectivo y letras profundas, ha ganado una base sólida de seguidores.

Young Miko: Ha causado sensación en la escena urbana de Puerto Rico.

Estos artistas han dejado una marca significativa en la música y continúan evolucionando y creciendo en sus carreras.

Depende del país y las leyes locales. En muchos lugares, tener una ardilla como mascota está prohibido debido a consideraciones de salud y seguridad. Incluso donde es legal, las ardillas pueden ser animales difíciles de cuidar: necesitan mucho espacio, una dieta especializada y mucho estímulo mental.

Tener una ardilla como mascota puede ser una experiencia única, pero requiere mucho compromiso y conocimiento. Aquí tienes algunos pasos y consejos para cuidar una ardilla en casa:

Verifica la legalidad:

Asegúrate de que es legal tener una ardilla como mascota en tu área. Algunos lugares tienen restricciones debido a la protección de la especie.

Provee un hábitat adecuado:

Las ardillas necesitan un espacio amplio para trepar y explorar. Una jaula grande con rama y juguetes es esencial.

Dieta balanceada:

Ofrece una dieta variada que incluya nueces, semillas, frutas y vegetales frescos.

Evita darles alimentos procesados o dulces.

Ejercicio:

Las ardillas son muy activas y necesitan ejercicio diario. Proporciona juguetes y estructuras para trepar.

Cuidado veterinario:

Busca un veterinario especializado en roedores para chequeos regulares y atención médica cuando sea necesario.

Socialización:

Las ardillas son animales sociales y necesitan interacción diaria. Pasa tiempo con ella y juega con ella regularmente.

Seguridad:

Asegúrate de que el entorno esté libre de peligros como cables eléctricos, plantas tóxicas y otros animales de casa.

Recuerda que las ardillas son animales salvajes y pueden tener comportamientos impredecibles.

Si decides tener una ardilla como mascota, es importante investigar y prepararte adecuadamente.

CURIOSIDADES DE LAS ARDILLAS

Las ardillas son pequeñas maravillas llenas de sorpresas. Aquí van algunas curiosidades:

Memoria Asombrosa:

Las ardillas pueden recordar dónde enterraron miles de nueces. Utilizan puntos de referencia y su agudo sentido del olfato.

Dientes en Crecimiento:

Sus dientes nunca dejan de crecer. Tienen que roer constantemente para mantenerlos a una longitud manejable.

Diversidad:

Existen más de 200 especies de ardillas, incluyendo ardillas voladoras, que realmente pueden planear largas distancias usando una membrana entre sus patas.

Comunicación:

Las ardillas emiten una variedad de sonidos y usan movimientos de la cola para comunicarse entre ellas.

Autocontrol:

Realizan “entierros falsos” para engañar a posibles ladrones de alimentos. Pretenden enterrar una nuez mientras realmente la esconden en otro lugar.

Supervivencia:

Las ardillas pueden caer de alturas increíbles y sobrevivir gracias a su peso ligero y su habilidad para girar en el aire y aterrizar de pie.

¡Son unos animales increíblemente adaptables e inteligentes!

CUANTOS AÑOS VIVE UNA ARDILLA

Las ardillas tienen una vida bastante variable, dependiendo de la especie y el entorno:

Ardillas silvestres:

En la naturaleza, suelen vivir de 5 a 6 años. Sin embargo, algunas pueden llegar a vivir hasta 12 años.

Ardillas en cautiverio:

Con el cuidado adecuado, pueden vivir hasta 20 años debido a la ausencia de depredadores y enfermedades.

Eso sí, siempre hay excepciones. ¡Las ardillas tienen sus propios caminos únicos en la vida.

REPRODUCCION DE LAS ARDILLAS

Estaciones de apareamiento: Generalmente ocurre una o dos veces al año, dependiendo de la especie y del clima. En muchos casos, se reproducen en primavera y otoño.

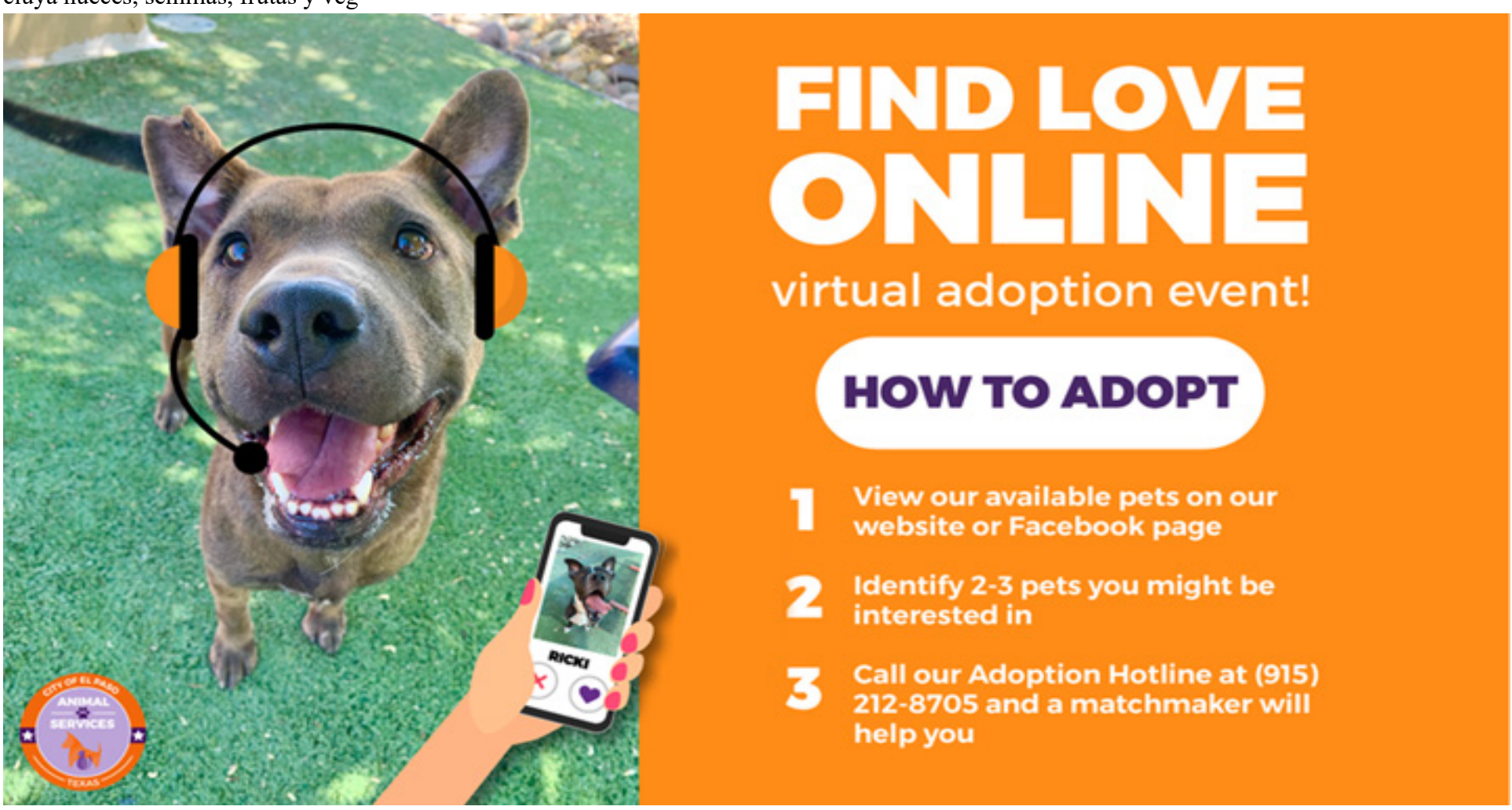
Cortejo: El macho persigue a la hembra en un ritual de cortejo que puede incluir vocalizaciones y movimientos rápidos.

Gestación: Dura entre 30 y 45 días. La hembra construye un nido seguro y acogedor para preparar la llegada de los bebés.

Nacimiento: Las crías, llamadas kits, nacen sin pelo y con los ojos cerrados. Dependiendo de la especie, suelen tener entre 2 y 8 crías por camada.

Desarrollo: Los kits abren los ojos alrededor de las 4 semanas y comienzan a explorar fuera del nido en unas 6 semanas. Se destetan alrededor de los 10-12 semanas.

Independencia: Los jóvenes suelen dejar el nido y volverse independientes a los 3-4 meses.



Horario :

10 AM - 5 PM Lunes
10 AM - 6 PM Martes
10 AM - 6 PM Miércoles
10 AM - 5 PM Jueves
10 AM - 7 PM Viernes
10 AM - 5 PM Sábado
Cerrado el Domingo

Disponibilidad del doctor :

Martes, Miércoles, Viernes y Sabado.

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

Contact us

info@internationalopticalwny.com
internationalopticalwny.com

International Optical

6219 Bergenline Avenue

West New York, NJ 07093

info@internationalopticalwny.com

Llámenos o envíenos un mensaje de texto:

(201) 430-3735 (Teléfono)

(862) 419-6620 (Mensaje de texto)

Sr. Héctor Rodríguez, Óptico

El Sr. Héctor Rodríguez es un profesional de la vista con experiencia que brinda servicios medidos y de calidad a todos los visitantes de International Optical.

Dra. Jessica Serra, Optometrista

La Dra. Jessica Serra es una profesional regulada con muchos años de experiencia y proporciona una amplia gama de práctica visual a la comunidad.