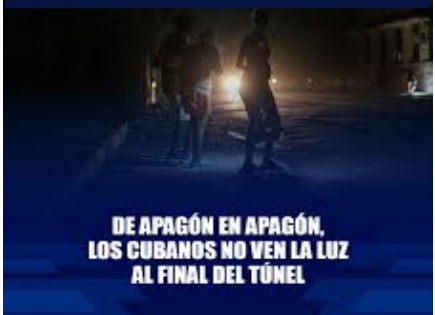


EDICION DIGITAL - JULIO 13 - 2026



BATALLON "CARACAL" DEL EJERCITO DE ISRAEL UNA UNIDAD DE COMBATE FORMIDABLE !

Cuba al Limite



DE APAGÓN EN APAGÓN,
LOS CUBANOS NO VEN LA LUZ
AL FINAL DEL TÚNEL



BENEFICIOS DE LA MUSICOTERAPIA



Por Que los Nórdicos son
tan Altos ?

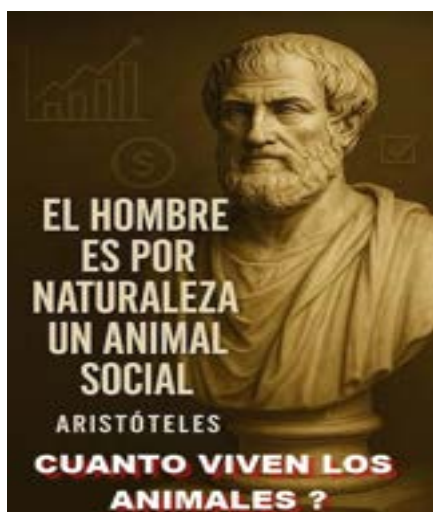


RESES ALIMENTADAS CON PASTO
NATURAL BENEFICIAN NUESTRA SALUD ?



Moda circular

El cambio que
salvará la industria
textil



EL HOMBRE
ES POR
NATURALEZA
UN ANIMAL
SOCIAL

ARISTÓTELES

CUANTO VIVEN LOS
ANIMALES ?

QUE USO SE LE DA AL DINERO DECOMISADO A LOS NARCO ?



El Cáncer de Hígado



CAUSAS,
SINTOMAS Y
TRATAMIENTO



LA SILLA VACIA

Autor: Andres Garcia

Don Joaquín tenía ochenta y cuatro años. Todas las noches, colocaba un plato extra en la mesa. "Por si alguien llega", se decía, aunque sabía que nadie vendría.

Su familia se había ido como se va el verano: primero el hijo mayor, Javier, con promesas de llamadas que nunca llegaron. Luego la hija, Gabriela, llevándose a los nietos y el ruido de la casa. Finalmente, su esposa Elena, llevándose consigo la última razón para sonreír.

La casa era un museo de recuerdos. El sillón de Elena seguía vacío. El teléfono llevaba semanas sin sonar. Los vecinos lo veían en el porche, mirando el portón, esperando. Un día dejó de esperar.

Su rutina era un espejo de su soledad: despertar, café solo, hojear el álbum de fotos donde todos aún sonreían, y preparar la cena que nadie compartiría. A veces hablaba con las paredes, porque el silencio pesaba demasiado.

El día que cumplió ochenta y cuatro años, compró un pastel. Lo decoró con velas que nunca encendió.

—No hay nadie que sople —susurró.

El pastel terminó en la basura, como sus esperanzas. Esa noche, en la oscuridad, habló con las fotos de la repisa.

—Javier pesó tres kilos y medio cuando nació. Gabriela era tan traviesa que una vez se cayó de una silla. Les prometí que nunca los dejaría solos. Y ahora... ahora estoy solo.

Las fotos no respondieron. Nunca lo hacían.

Pasaron los días. Una tarde de otoño, mientras el sol se ponía pintando la habitación de naranja, don Joaquín sintió que el cansancio ya no era del cuerpo, sino del alma. Tomó la foto de la familia, la apretó contra su pecho y cerró los ojos. —Elena —susurró—. Ya voy.

Y se fue en paz.

A la mañana siguiente, llegó una carta de Javier: "Papá, perdonanos.

Ya podemos ir a visitarte. Reservé los boletos". La carta quedó sobre la mesa, junto al plato extra. Junto a la silla vacía.

Los hijos llegaron tres días después. Demasiado tarde. En la cocina encontraron la carta sin abrir y, debajo del álbum de fotos, una nota con letra temblorosa: "Los quiero.

Siempre los quise. No se olviden de mí".

Esa frase los destrozó. Entendieron que su padre no se había ido enojado, sino amándolos hasta el último momento, esperándolos hasta que la esperanza se le apagó en el pecho.

Decidieron que merecía libertad.

Lo cremaron y, una semana después, subieron a un acantilado frente al mar. Abrieron la urna y lanzaron las cenizas al viento. El polvo gris se dispersó sobre el agua, mezclándose con la espuma y la luz del amanecer.

—Descansa en paz, papá —susurraron.

Esa noche, cenaron juntos en la mesa de su padre. Javier colocó el plato extra vacío, como un homenaje.

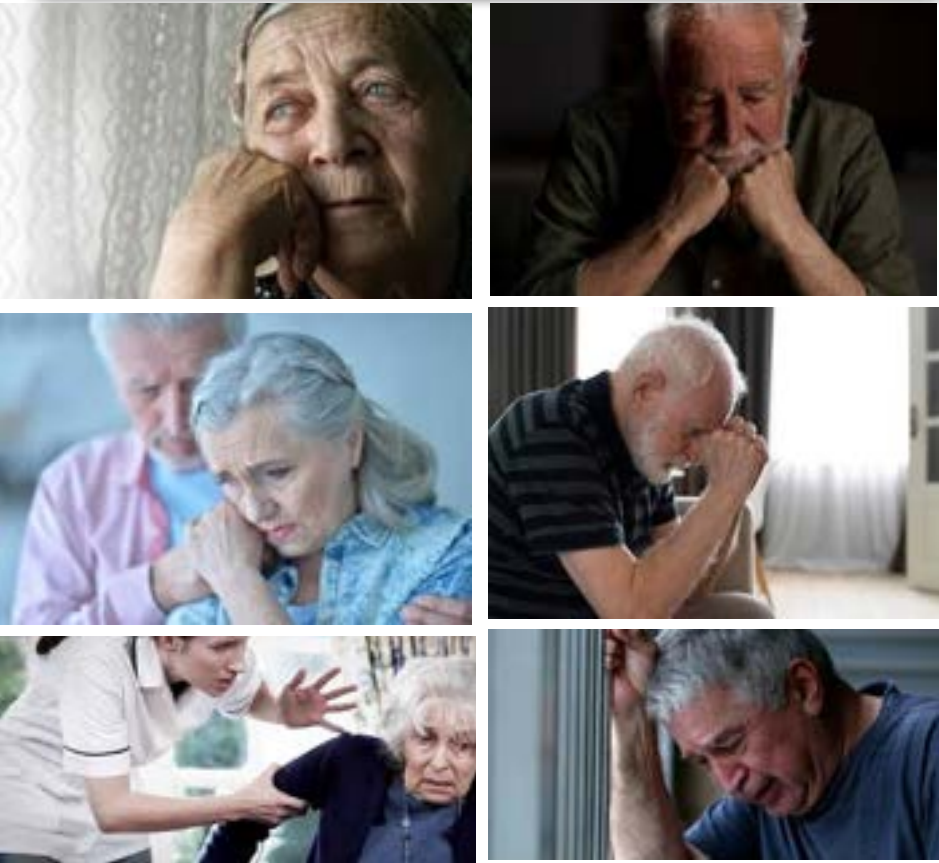
—Siempre fuiste el mejor padre —dijo Gabriela entre lágrimas—. Nosotros fuimos los peores hijos.

El portón de la casa quedó abierto, como si todavía esperara a alguien. Pero ya nadie ocuparía la silla vacía.

Porque a veces el amor llega tarde, y el perdón no tiene dirección de regreso. Y el arrepentimiento, cuando finalmente toca la puerta, se encuentra con que la vida ya no espera a nadie.

Pero el mar sí espera. Y en sus profundidades, don Joaquín encontró lo que tanto anheló: la libertad de no esperar más. Ya no necesitaba el plato extra, ni el teléfono, ni el portón. Ahora era parte del viento y las olas, nadando hacia el horizonte donde siempre soñó estar: en paz, libre, y finalmente en el único abrazo eterno que nunca lo abandonó.

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



BRIAN P.STACK

ALCALDE DE UNION CITY Y SENADOR ESTAL, NJ

*Los
Intereses
del
Pueblo
son lo
Primero..*

**Si...
lo
Primero!**



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

NO PAGADO CON DINERO DE LOS CONTRIBUYENTES.



CARPACCIO Y
STEAK TARTARE

DOS
DELICIAS "GOURMET" A
BASE DE CARNE CRUDA

El plato francés más famoso elaborado con carne cruda es el Steak Tartare (o simplemente Tartare).

Qué es el
Steak Tartare?

Consiste en carne de res cruda picada finamente (generalmente cortes tiernos como el lomo o el filete), mezclada con ingredientes como:

- * Yema de huevo cruda.
 - * Cebolla o chalotas picadas.
 - * Alcaparras.
 - * Mostaza.
 - * Salsa Worcestershire.
 - * Perejil fresco.
 - * Sal, pimienta y a veces tabasco.
- Se sirve tradicionalmente con tostas de pan o papas fritas (frites).

Origen

Aunque su nombre sugiere una conexión con los tártaros (pueblos de Asia Central), en realidad es un plato francés-belga que se popularizó

en bistrós parisinos a principios del siglo XX.

Variantes

Tartare de atún: Versión con pescado crudo, influenciada por la cocina japonesa.

Tartare de salmón: Similar al de atún, pero con salmón fresco.

En algunos lugares se prepara con caballo (especialmente en Bélgica).

Precauciones

La carne debe ser fresca y de alta calidad, preferiblemente cortada al momento.

Se recomienda que provenga de carnicerías de confianza para evitar riesgos bacterianos.

Si te gustan los sabores intensos y texturas delicadas, ¡es una experiencia culinaria única! ¿Quieres una receta auténtica para prepararlo?

Carpaccio

Otro plato francés con carne cruda (pero menos conocido) es el Carpaccio, aunque es de origen italiano y lleva láminas de carne finamente cortadas, aderezadas con limón, aceite de oliva y queso parmesano.

Curiosidades del
"Carpaccio y el
"Steak Tartare"

El carpaccio y el steak tartare son dos platos icónicos de carne cruda, pero con historias y datos curiosos muy distintos! Aquí te dejo algunas curiosidades fascinantes sobre cada uno:

CARPACCIO:
EL ARTE DE LA CARNE
EN LÁMINAS

Origen veneciano

Fue inventado en 1950 en el famoso Harry's Bar de Venecia (Italia), el mismo lugar donde se creó el Bellini.

Su nombre es un homenaje al pintor Vittore Carpaccio, conocido por sus tonalidades rojizas (como el color de la carne cruda).

Originalmente era de carne de res

La receta clásica lleva filete de ternera cortado en láminas finísimas, aderezado con limón, aceite de oliva, queso parmesano y rúcula.

Hoy hay versiones con salmón, atún, venado e incluso vegetales (como remolacha o calabacín).

Se Popularizó Gracias a Una
Condesa

La condesa Amalia Nani Mocenigo tenía prohibido comer carne cocida por su médico, así que el chef del Harry's Bar creó este plato para ella.

Por qué se corta tan fino?

El corte papel fino no solo es estético: ayuda a que la carne se "cocine" ligeramente con el ácido del limón o el vinagre (como en un ceviche).

Dato Gourmet:

En algunos restaurantes, el carpaccio se corta con máquina de fiambre para lograr el grosor perfecto.

STEAK TARTARE:
LA LEYENDA DE LOS
JINETES TÁRTAROS

Viene de los mongoles?

La leyenda dice que los guerreros tártaros (mongoles) colocaban carne bajo sus monturas para ablandarla cruda con el movimiento del caballo. ¡Pero es un mito!

En realidad, el plato es francés-belga y se popularizó en París a principios del siglo XX.

Se Servía con Ostras

En el siglo XIX, el steak à l'américaine (predecesor del tartare) se acompañaba con ostras crudas.

El huevo es Clave

La yema cruda no solo añade cre

mosidad: en el pasado, se creía que ayudaba a "cocinar" la carne (similar al efecto del limón en el carpaccio).

Con o sin Mostaza?

Hay dos estilos:

A la francesa: Con mostaza, alcaparras y salsa Worcestershire.

A la belga: Más simple (solo cebolla, perejil y aceite).

Versiones Curiosas

En Corea, existe el yukhoe, un tartare de res con pera y salsa de sésamo.

En Etiopía, el kitfo se hace con carne picada y especias berberé.

CUÁL ES MÁS
PELIGROSO?

Ambos requieren carne fresca y de calidad para evitar bacterias.

El carpaccio suele ser "más seguro" porque el ácido del limón desnaturaliza proteínas (como en el ceviche).

El tartare tradicional no usa ácido, por eso en algunos países se sirve parcialmente congelado para reducir riesgos.

CURIOSIDAD FINAL

En 2008, un estudio reveló que los amantes del steak tartare tienen mayor tolerancia al riesgo (¡no solo gastronómico, sino en la vida cotidiana!).

Te atreverías a probarlos?

Si quieres una receta paso a paso de alguno de los dos escríbenos a:

communications@dimension-newspaper.com

Con gusto te enviaremos diferentes recetas y además comenzaras a recibir completamente gratis las dos ediciones mensuales de

"DIMENSION DIGITAL"



QUIENES FUERON LOS PRIMEROS POBLADORES DE LA FLORIDA ?

Los primeros habitantes de la Florida llegaron hace aproximadamente 14,000 a 15,000 años, al final de la última Edad de Hielo. Eran grupos de cazadores-recolectores conocidos como paleoindios, que cruzaron desde Asia hacia América del Norte a través del puente terrestre de Beringia y, con el paso de miles de años, se desplazaron hacia el sureste del continente.

Con el tiempo, esos primeros pobladores dieron origen a diversas culturas indígenas adaptadas a los diferentes ecosistemas de la península.

Entre las principales naciones indígenas de la Florida antes de la llegada de los europeos se encontraban:

Timucua: Habitaban gran parte del norte y centro de la Florida. Se estima que llegaron a ser entre 200,000 y 350,000 personas antes del contacto con los europeos. Eran agricultores, pescadores y cazadores. **Calusa:** Dominaban la costa suroeste. Fueron excelentes navegantes y pescadores. A diferencia de muchos otros pueblos, casi no dependían de la agricultura; su alimentación provenía principalmente del mar. **Apalachee:** Vivían en la región del Panhandle. Eran agricultores muy organizados y cultivaban maíz, frijoles y calabazas. **Tequesta:** Habitaban la zona donde hoy se encuentra Miami y los Cayos del norte. Vivían principalmente de la pesca y la recolección. La llegada de los españoles

El primer europeo en documentar



la península fue el explorador español Juan Ponce de León, quien llegó en 1513 y la bautizó "La Florida", probablemente porque desembarcó durante la festividad de la Pascua Florida y por la abundante vegetación que encontró.

A partir de entonces comenzaron las expediciones españolas, seguidas por la fundación de misiones y asentamientos. El más importante

fue San Agustín, fundada en 1565, considerada la ciudad europea habitada de forma continua más antigua de

Qué ocurrió con los pueblos indígenas?

La llegada de los europeos tuvo consecuencias devastadoras. Las enfermedades traídas desde Europa —como la viruela, el sarampión y la gripe—, junto con las

guerras, la esclavitud y los desplazamientos, redujeron drásticamente la población indígena.

Durante los siglos XVII y XVIII muchos pueblos desaparecieron o fueron absorbidos por otros grupos.

Los Seminolas.

En el siglo XVIII surgió un nuevo pueblo: los Seminolas, formado principalmente por indígenas creek procedentes de Georgia y Alabama, junto con sobrevivientes de otras tribus de Florida e incluso esclavos afroamericanos que escapaban de las plantaciones.

Los seminolas resistieron durante décadas la expansión estadounidense y protagonizaron las famosas Guerras Seminolas (1817-1858). Hoy continúan viviendo en Florida y Oklahoma, donde mantienen su identidad cultural y poseen territorios reconocidos por el gobierno federal.

Una curiosidad histórica.

Cuando los españoles llegaron en el siglo XVI, se calcula que en la Florida vivían entre 350,000 y 500,000 indígenas pertenecientes a decenas de pueblos diferentes. Dos siglos después, la población indígena original se había reducido a apenas unos pocos miles debido a las enfermedades, los conflictos y la colonización, convirtiéndose en una de las mayores catástrofes demográficas de la historia de Norteamérica.

JENKINS CHEVROLET

DONDE CADA CLIENTE ES ESPECIAL!

22367 S Tamiami Trail | Venice, FL 34293

Mister Elote

TACOS
ALPASTOR- PORK
CARNE ASADA
BEEF

CEMITAS
Y
QUESADILLAS

201-453-3681

4209 Hudson Ave. Union City NJ 07087

PUEDEN LOS CUBANOS ESPERAR REALMENTE QUE USA LOS AYUDE A ALCANZAR SU LIBERTAD ?.



Por: Andres Garcia.

La respuesta puede ser compleja si la pregunta se plantea de modo ambiguo, pero si nos referimos a que sea EE.UU quien decidira el destino de Cuba, la respuesta seria un NO.

Los cubanos pueden esperar que Estados Unidos apoye sus aspiraciones de libertad, pero no hay bases para afirmar que

Estados Unidos vaya a intervenir directamente o que garantice un cambio político en Cuba.

La respuesta depende de distinguir entre apoyo y acción decisiva.

Históricamente, Estados Unidos ha mantenido durante décadas una política de presión sobre el gobierno cubano mediante sanciones económicas, restricciones, apoyo a organizaciones de derechos humanos, financiamiento para medios independientes y condenas diplomáticas a la represión. Además, sucesivas administraciones, tanto republicanas como demócratas, han expresado que desean una Cuba democrática y respetuosa de los derechos humanos, aunque con diferencias importantes en los métodos empleados.

Sin embargo, la experiencia de más de seis décadas también muestra que Washington ha evitado una intervención militar destinada a provocar un cambio de régimen. Las razones incluyen:

El alto costo político, militar y humanitario de una intervención.

El respeto al derecho internacio-

naly a la soberanía de los Estados.

El riesgo de una crisis migratoria de gran magnitud.

La prioridad que Estados Unidos suele otorgar a otros escenarios internacionales considerados más estratégicos.

Por ello, muchos analistas consideran que el principal motor de un eventual cambio político en Cuba tendría que surgir desde la propia sociedad cubana, aunque acompañado de presión internacional, solidaridad de la diáspora y apoyo diplomático de gobiernos democráticos.

Es cierto que en momentos de gran crisis —como las protestas del 11 de julio de 2021 (11J)— hubo declaraciones de respaldo por parte de Estados Unidos y de otros países occidentales. Sin embargo, ese apoyo no se tradujo en una intervención directa para cambiar el sistema político.

En el contexto actual, si la situación económica y social continúa deteriorándose, es posible que Estados Unidos incremente algunas medidas, como: sanciones dirigidas contra funcionarios responsables de vio-

laciones de derechos humanos; apoyo a la sociedad civil y al periodismo independiente; coordinación diplomática con aliados para exigir la liberación de presos políticos; asistencia humanitaria si las condiciones lo permiten.

Eso no significa necesariamente que vaya a impulsar un cambio de gobierno por medios militares o coercitivos.

En definitiva, es razonable esperar que Estados Unidos continúe respaldando, en distintos grados, las demandas de libertad, democracia y derechos humanos en Cuba. No obstante, no existe evidencia de que haya asumido el compromiso de producir directamente una transición política, y cualquier cambio dependería de una combinación de factores internos e internacionales.

En otras palabras, la historia reciente sugiere que el apoyo estadounidense puede ser un factor relevante, pero no una garantía de que Cuba alcance la libertad por iniciativa de Washington.

PIZZERIA CUBANA

www.LaPizzaCubana.com

ESPAGUETI SPAGHETTI

Napolitanos Napolitans \$7

Chorizo Spanish Sausage \$8.50

Jamón Ham \$8.50

Camarones Shrimps \$9

Langosta Lobster \$15

Pollo Chicken \$9.50

LASAÑA LASAGNA

Jamón o Picadillo Ham or Ground Beef \$8.50

APERITIVOS APPETISERS

Empanadas Turnovers \$2.50

Carne, Pollo, Queso o Guayaba Beef, Chicken, Cheese or Guava

Con o Sin Picante Spicy or Mild

Alitas de Pollo Chicken Wings \$7

Alitas de Papitas Wings with Fries \$9

Papas Rellenas Stuffed Potato \$2.50

Crema de Queso Cream of Cheese \$6.50

Crema Aurora Cream Aurora \$6.50

Crema Virginia Cream Virginia \$6.50

Chicken Tenders \$7

Papitas Fritas French Fries \$3.50

Croquetas de Jamón Ham Croquettes \$1

JUGOS | JUICES

Naranja Orange \$6.50

Naranja (sin azúcar) Orange (no sugar) \$7

Limonada Lemonade \$4

BATIDOS | SHAKES

Mammy (Mammy) \$6

Fresa (Strawberry) \$6

Guayabana (Guayabana) \$6

Mango (Mango) \$6

Trigo (Wheat) \$6

Chocolate (Chocolate) \$6

Mora (Blackberry) \$6

Maracuyá (Passion Fruit) \$6

POSTRES DESSERTS

Fian Custard \$4

Tres Leches 3 Milks Cake \$5

Tiramisú Tiramisu \$5

5517 HUDSON AVE. WEST NEW YORK, NJ 07093

201-867-4566

PIZZERIA CUBANA

www.LaPizzaCubana.com

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

Napolitana Cheese \$14

Hawaiiana Hawaiian \$20

Cangrejo Crab \$24

Langosta Lobster \$38

Pollo Chicken \$20

Jamón Ham \$20

Atún Tuna \$22

Cebolla Onions \$20

Pepperoni \$20

Extras Extra Toppings \$2.50

Tocino Bacon \$20

Mixta Mixed \$22

Ajíes Peppers \$20

Hongos Mushrooms \$20

Piña Pineapple \$18

Camarones Shrimps \$22

Vegetales Veggies \$20

PIZZA CUBANA PERSONAL | SMALL PAN PIZZA

Langosta Lobster \$14

Napolitana Cheese \$6

Tocino Bacon \$7.50

Mixta Mixed \$8.50

Cangrejo Crab \$9

Hawaiiana Hawaiian \$7.50

Ajíes Peppers \$7.50

Atún Tuna \$8.50

Pepperoni \$7.50

Camarones Shrimps \$9

Piña Pineapple \$7.50

Extras Extra Toppings \$0.75

Chorizo Spanish Sausage \$7.50

Jamón Ham \$7.50

Cebolla Onions \$7.50

Hongos Mushrooms \$7.50

Vegetales Veggies \$8

Pollo Chicken \$8

SLICE DE QUESO Cheese Slice \$3

5517 HUDSON AVE. WEST NEW YORK, NJ 07093

201-867-4566

LA NUEVA VERSION CINEMATOGRAFICA DE "LA ODISEA", AUN SIN ESTRENARSE YA BATE RECORDS DE CRITICAS NEGATIVAS



Es cierto que la película aun mucho antes de su estreno ya ha acumulado una gran cantidad de críticas y una fuerte polémica, especialmente por algunas decisiones de reparto y por la percepción de parte del público de que ciertos personajes no reflejan la obra clásica de Homero. También ha habido críticas al estilo visual, al vestuario y a algunos diálogos del tráiler.

Respecto al actor afroamericano y de complexión delgada, creo que es útil separar dos cuestiones:

Es completamente válido que un espectador considere que un actor no resulta convincente para un personaje clásico por su físico, edad, constitución o porque no encaja con la imagen tradicional del personaje. Esa es una crítica artística legítima.

También es válido que un director decida reinterpretar una obra clásica con un reparto más diverso, aunque esa decisión inevitablemente genere debate entre quienes prefieren una adaptación más fiel al contexto histórico o a la tradición literaria.

Lo que parece haber ocurrido con La Odisea es que el debate sobre el casting ha eclipsado parcialmente la discusión sobre la calidad de la película. En redes sociales y foros, muchas de las críticas se centran precisamente en esas elecciones de reparto, mientras que otras personas defienden que la película debe juzgarse por su resultado artístico una vez estrenada.

En cuanto a si realmente es "la película con récord de críticas negativas", conviene matizarlo. Sí



ha batido récords de rechazo en el tráiler dentro de la filmografía de Nolan, pero eso no significa necesariamente que vaya a ser una mala película. Hay producciones que fueron muy criticadas antes de estrenarse y luego recibieron una valoración más favorable, mientras que otras confirmaron las expectativas negativas.

Desde mi punto de vista, cuando se adapta una obra tan emblemática como La Ilíada o La Odisea, es comprensible que muchos espectadores esperen que los personajes principales sean coherentes con el contexto histórico y con las descripciones tradicionales. Si una reinterpretación se aleja mucho de esa expectativa, es previsible que parte del público sienta que pierde inmersión. Al mismo tiempo, otros espectadores priorizan la calidad interpretativa y la visión del director por encima de la fidelidad visual.

En definitiva, la controversia no demuestra por sí sola que la película sea buena o mala, pero sí refleja que las decisiones de casting y adaptación han dividido profundamente al público incluso antes de su estreno. Habrá que ver si, una vez que la película esté disponible para el público general, el resultado cinematográfico logra convencer más allá de la polémica inicial.



REPORT ABUSE OR NEGLECT

OUTSIDE OF YOUR HOME	AT HOME	AT HOME
Are you being harassed or hurt online, at school or off-campus?	Are you being hurt by an adult at home?	Are you NOT getting taken care of at home?
Tell a trusted adult.	Tell a trusted adult and/or call the Child Abuse Hotline. 1-888-SOS-CHILD (1-888-767-2445)	

For any emergencies, dial 911.
For more information on reporting child abuse, visit [AZOCSS.GOV](https://www.AZOCSS.GOV)

LOS CONCEPCTOS DE "PARAISO" E "INFIERNO" PUEDEN SER REALES O ES SOLO UNA METAFORA?.

Es una de las preguntas filosóficas y religiosas más antiguas de la humanidad, y no existe una respuesta que pueda demostrarse objetivamente. La respuesta depende del marco desde el que se analice la cuestión: religioso, filosófico o científico.

Desde la perspectiva religiosa.

Muchas religiones sostienen que el Paraíso y el Infierno son realidades que existen más allá de la vida terrenal.

En el cristianismo tradicional, el Paraíso es la comunión eterna con Dios y el Infierno es la separación definitiva de Él. Algunas corrientes los entienden como lugares, mientras que otras los interpretan como estados de existencia.

En el islam, también se describen el Paraíso (Yannah) y el Infierno (Ja-



hannam) como destinos posteriores a la muerte, con abundantes descripciones simbólicas y espirituales. Otras religiones, como el hinduismo y el budismo, tienen conceptos diferentes relacionados con la reencarnación, el karma y diversos planos de existencia.

Desde la filosofía.

Muchos filósofos consideran que el Paraíso y el Infierno pueden representar estados de la condición humana. Por ejemplo:

El Paraíso puede simbolizar la paz interior, la plenitud, el amor o la armonía.

El Infierno puede representar el sufrimiento, la culpa, el odio, la desesperación o la alienación.

El filósofo francés Jean-Paul Sar-

tre escribió la famosa frase: "El infierno son los otros", con la que no pretendía describir un lugar sobrenatural, sino reflexionar sobre las relaciones humanas y el conflicto.

Desde la ciencia.

La ciencia estudia el universo mediante la observación y la experimentación. Hasta el momento:

No existe evidencia científica que confirme la existencia del Paraíso o del Infierno como lugares físicos. Tampoco existe evidencia científica que permita descartarlos de manera definitiva, ya que, si existieran fuera del universo físico observable, quedarían fuera del alcance del método científico.

En otras palabras, la ciencia no puede verificar ni refutar su existencia.

Una posible síntesis.

Algunos teólogos y pensadores contemporáneos proponen que ambas ideas pueden tener un componente simbólico y otro espiritual.

Según esta visión:

Las imágenes de fuego, jardines o castigos no necesariamente describen una geografía literal. Más bien intentan expresar realidades difíciles de explicar con lenguaje humano: la felicidad plena, la separación, la justicia, la esperanza o el sufrimiento.

En conclusión.

La pregunta sigue abierta porque pertenece al ámbito de las creencias y la filosofía más que al de la demostración empírica.

Si se adopta una perspectiva religiosa, el Paraíso y el Infierno pueden entenderse como realidades objetivas. Si se adopta una perspectiva filosófica o psicológica, pueden interpretarse como metáforas de estados de existencia o de la experiencia humana.

Desde la ciencia, no hay pruebas concluyentes que permitan afirmar o negar su existencia.

Por ello, la respuesta depende de las premisas desde las cuales se aborde la cuestión, y ninguna de esas perspectivas ha podido establecerse como un hecho demostrable de forma universal.

ADVERTENCIA FINAL

RECOGE LOS DESPERDICIOS DE TU PERRO

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

0910 SC

The State of New Jersey
vs.

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

STATE OF NEW JERSEY
COUNTY OF HUDSON

Complaining Witness: (Print)
Residing at (Identify Dept./Agency Represented) (Judge No.)
By certification or on oath, says that to the best of their knowledge or information and belief, the named defendant on or about the Month Day Year Time
in UNION CITY County of HUDSON N.J.
did commit the following offense:
(DESCRIPTION OF OFFENSE)
in violation of (cite charge only) (Statute, Regulation or Ordinance Number)
LOCATION OF OFFENSE Describe location
OATH: Subscribed and sworn to before me this day of yr. **CERTIFICATION:** certify that the foregoing statements made by me are true. I am aware that if any of the foregoing statements made by me are wilfully false, I am subject to punishment.
Signature of Complaining Witness OR (Date)
Signature of Person Administering Oath Signature of Complaining Witness

PROBABLE CAUSE DETERMINATION FOR ISSUANCE OF PROCESS:
COURT USE ONLY **LAW/CODE ENFORCEMENT USE ONLY**
Possible cause is found for the issuance of this Complaint/Summons. ☐ The complaining witness is a law enforcement officer or a code enforcement officer with territorial and subject matter jurisdiction and a judicial probable cause determination is not required prior to the issuance of this Complaint/Summons.
(Signature of Judicial Officer) (Signature of Judge)

YOU ARE HEREBY SUMMONED TO APPEAR
before this court to answer this complaint. If you fail to appear on the date and at the time stated, a financial sanction may be imposed, a warrant may be issued for your arrest, or both.
NOTICE TO APPEAR
☐ COURT APPEARANCE REQUIRED
COURT DATE Month Day Year Time AM PM
(Date Summons Issued) (Signature of Person Issuing Summons)
Defendant's Hard Copy - Yellow 37 July 2021

Estimados dueños de perros y residentes,

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

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

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

Tenga en cuenta que no se emitirán más advertencias.

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

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

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

Atentamente,



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

¡NO HABRÁ MÁS AVISOS! ¡SE EMITIRÁN CITACIONES!

LA MODIFICACION Y SELECCION GENETICA SELECTIVA DE EMBRIONES ES ETICA ?

PROS Y CONTRAS

La modificación y selección genética de embriones es uno de los debates éticos, científicos y filosóficos más complejos de nuestro tiempo. La respuesta sobre si es "ética" depende mucho de para qué se utiliza, quién la controla y cuáles son sus consecuencias. Hay que distinguir dos conceptos:

Selección genética de embriones: consiste en analizar embriones creados mediante fertilización in vitro para elegir aquellos que tienen ciertas características genéticas (por ejemplo, evitar enfermedades hereditarias graves). **Modificación genética de embriones:** implica alterar directamente el ADN del embrión mediante técnicas como la edición genética (por ejemplo, CRISPR), con cambios que podrían transmitirse a futuras generaciones.

Argumentos a favor.

(los posibles beneficios).

1. Prevenir enfermedades graves
Uno de los argumentos más fuertes a favor es la posibilidad de evitar enfermedades hereditarias devastadoras, como ciertas formas de fibrosis quística, enfermedades neurológicas hereditarias o trastornos genéticos que causan sufrimiento desde el nacimiento.
Para muchos científicos y bioeticistas, utilizar estas tecnologías para evitar enfermedades graves puede considerarse una extensión de la medicina preventiva.
2. Reducir el sufrimiento humano
Si los padres pueden evitar que un hijo nazca con una enfermedad genética conocida, algunos consideran que sería moralmente positivo hacerlo.
El argumento es: si tenemos la capacidad de prevenir un sufrimiento innecesario, ¿tenemos la responsabilidad de intentarlo?
3. Mayor conocimiento científico
La investigación genética puede ayudar a comprender mejor el funcionamiento del cuerpo humano y desarrollar tratamientos para enfermedades que hoy son incurables.



4. Mayor libertad reproductiva.

Algunas personas defienden que los padres deberían tener derecho a tomar decisiones sobre la salud futura de sus hijos siempre que no causen daño. Argumentos en contra (riesgos y dilemas éticos).

1. El peligro de crear una sociedad de "diseño humano"

Una de las mayores preocupaciones es que la tecnología pase de prevenir enfermedades a elegir características consideradas "deseables":

- * Inteligencia,
- * Altura,
- * Apariencia física,
- * Capacidades deportivas,
- * Características de personalidad.

Esto podría crear una nueva forma de desigualdad donde los hijos de familias con más recursos tengan ventajas biológicas diseñadas.

2. Quién decide qué es una mejora?
La línea entre curar y mejorar es muy difícil de establecer. Por ejemplo:

Evitar una enfermedad mortal parece claramente terapéutico. Elegir un bebé más alto o con ciertas capacidades intelectuales entra en un terreno mucho más polémico.

Las sociedades cambian sus ideas sobre lo que consideran "normal" o "superior", y eso puede abrir la puerta a discriminaciones.

3. El problema del consentimiento

Un embrión no puede decidir si quiere ser modificado.

Las personas adultas pueden aceptar tratamientos médicos para sí mismas, pero modificar la genética de un futuro ser humano implica tomar decisiones que afectarán a alguien que no puede opinar y posiblemente a sus descendientes.

4. Consecuencias impredecibles

El ADN humano es extremadamente

complejo. Un cambio diseñado para solucionar un problema podría tener efectos secundarios inesperados.

Además, las modificaciones heredables podrían pasar a generaciones futuras sin posibilidad de corregirse fácilmente.

5. Riesgo de una nueva eugenesia

La historia del siglo XX mostró los peligros de los movimientos que intentaron controlar la reproducción humana bajo ideas de "superioridad genética".

Algunos críticos temen que una genética mal regulada pueda llevar a una versión moderna de la eugenesia: una sociedad donde ciertos rasgos sean considera-

dos superiores y otros inferiores.

El punto intermedio: la posición de muchos expertos

Muchos especialistas no rechazan toda la tecnología genética, sino que proponen una diferencia clara:

Más aceptación ética:

Eliminar enfermedades hereditarias graves.

Tratar condiciones médicas serias; mejorar la salud de una persona.

Mayor rechazo o cautela:

Diseñar bebés por preferencias estéticas;

Seleccionar características sociales o intelectuales;

Crear ventajas hereditarias para ciertos grupos.

Una pregunta filosófica profunda

El debate no es solamente científico; toca una pregunta fundamental: Si la humanidad tiene la capacidad de modificar su propia evolución, ¿debería hacerlo?

Algunos piensan que sería irresponsable no utilizar el conocimiento para reducir el sufrimiento. Otros creen que intervenir demasiado profundamente en la naturaleza humana podría tener consecuencias que no podemos controlar.

La tecnología genética probablemente será una de las herramientas más poderosas del siglo XXI. La gran discusión no será solamente "podemos hacerlo?", sino "debemos hacerlo y bajo qué límites?".

DONATE YOUR CAR

Support Our Veterans

Help Our Heroes

VIETNAM VETERANS OF AMERICA

Your Car Donation Supports Our Dedicated Veterans and Their Families

HELP OUR VETS

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

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

Or Donate Online: **CarsToHelpVets.org**

SON REALES LAS PERCEPCIONES EXTRA SENSORIALES ?

La existencia de las percepciones extrasensoriales (PES) —como la telepatía, la clarividencia, la precognición o la psicokinesis— es un tema controvertido que divide a la ciencia, la parapsicología y la cultura popular. Aquí un análisis basado en evidencias y teorías:

Qué dice la ciencia?

Falta de evidencia reproducible:

Estudios controlados (como los de la Princeton Engineering Anomalies Research Lab o el Stargate Project de la CIA) no han logrado demostrar fenómenos PES de manera consistente.

La mayoría de los meta-análisis (p. ej., los de Ray Hyman o Daryl Bem) muestran resultados ambiguos o fallos metodológicos en experimentos que afirman validar la PES.

Sesgos Cognitivos:

El efecto Forer (tendencia a creer en descripciones vagas) o la pareidolia (ver patrones donde no los hay) explican muchas experiencias "extrasensoriales".

La retrospectiva hace que eventos aleatorios parezcan premonitorios ("Ya lo sabía").



Explicaciones neurocientíficas:

Alucinaciones, epilepsia del lóbulo temporal o condiciones como la sinestesia pueden simular percepciones "sobrenaturales".

El cerebro humano fabrica narrativas para llenar vacíos de información (teoría del cerebro predictivo).

Qué defienden los creyentes?

Casos anecdóticos: Historias de premoniciones que "se cumplen" (ej: sueños sobre desastres).

Culturas antiguas: Prácticas como la clarividencia en el oráculo de Delfos o el chamanismo.

Parapsicología: Algunos experimentos con cartas Zener o ganzfeld sugieren resultados levemente superiores al azar, pero son criticados por falta de rigor.

No hay pruebas científicas conclu-

yentes que respalden la PES como fenómeno real.

La mayoría de las experiencias tienen explicaciones psicológicas, neurológicas o estadísticas (coincidencias).

Sin embargo, la subjetividad humana mantiene viva la creencia en lo extrasensorial, especialmente en contextos culturales o emocionales. ¿Tú has tenido una experiencia que desafíe la lógica?

CURIOSIDADES DE LAS EXPERIENCIAS EXTRA SENSORIALES

Las experiencias extrasensoriales (PES) están rodeadas de misterio y han generado fascinación por siglos.

Aquí tienes algunas curiosidades científicas, históricas y culturales que las hacen aún más intrigantes:

Los ojos de los "videntes" y la pupila psíquica

Estudios de la Universidad de Edimburgo sugieren que personas que afirman tener habilidades PES muestran mayor sensibilidad a estímulos subliminales.

En el siglo XIX, se creía que los mediums tenían pupilas dilatadas permanentemente (como en estados de trance), algo que hoy se explica por activación del sistema nervioso simpático.

Proyectos secretos gubernamentales
Stargate Project (CIA, 1978-1995): Investigó el uso de "visión remota" (clarividencia) para espionaje durante la Guerra Fría. Aunque hubo informes de éxitos anecdóticos, se canceló por falta de pruebas consistentes.

URSS y el programa Psí: Los soviéticos exploraron la psicokinesis para influir en equipos electrónicos a distancia (como el supuesto caso de Nina Kulagina, que decía mover objetos con la mente).

La "telepatía" tecnológica: ¿Ciencia ficción o realidad?

En 2014, científicos de la Universidad de Washington lograron transmitir señales cerebrales por Internet entre dos personas para mover una

mano a distancia (usando EEG y estimulación magnética).

5. Fenómenos PES en la naturaleza
Animales y percepción extrasensorial: Los perros parecen anticipar cuándo sus dueños regresarán a casa (estudios de Rupert Sheldrake).

Las migraciones de aves usan el magnetismo terrestre, algo que algunos vinculan a una forma de "clarividencia biológica".

Fraudes famosos y cómo se descubrieron

Eusapia Palladino (siglo XIX): Medium que "materializaba espíritus", pero fue expuesta por usar hilos y trucos de magia.

Uri Geller: Famoso por doblar cucharas "con la mente", pero magos como James Randi demostraron que eran ilusiones.

Por qué tantas personas creen en la PES?

Efecto placebo psíquico: El cerebro humano busca patrones incluso en el ruido aleatorio.

Necesidad de control: Creer en lo extrasensorial da una ilusión de predecir lo impredecible (ej: sueños premonitorios antes de un terremoto).

Cultura pop: Películas como The Matrix o Stranger Things romanticen estas habilidades.

El Experimento Ganzfeld: Telepatía en el laboratorio?

En los años 70, parapsicólogos desarrollaron el experimento Ganzfeld (campo homogéneo), donde un "receptor" en estado de privación sensorial (con medias de ping-pong en los ojos y ruido blanco) intentaba adivinar imágenes o videos que un "emisor" veía en otra habitación.

Algunos meta-análisis mostraron resultados levemente superiores al azar (ej: 32% de aciertos vs. 25% esperado), pero críticos atribuyen esto a sesgos metodológicos.

Sabías Que...?

Premio James Randi ofrecía 1 millón de dólares a quien demostrara habilidades PES bajo condiciones controladas. Nadie lo ganó en 50 años.

En 2011, un estudio de la Universidad de Cornell sugirió que el amor romántico podría generar "telepatía emocional" (reconocer emociones de parejas a distancia), pero fue criticado por falta de replicación.

Las experiencias extrasensoriales siguen siendo un enigma no resuelto. Mientras la ciencia las atribuye a mecanismos cognitivos o fraudes, su atractivo persiste en el folklore, la religión y hasta en aplicaciones tecnológicas.

¿Crees que hay algo "más allá" en la percepción humana?





**HACEMOS REALIDAD EL
EVENTO DE TUS
SUEÑOS**

OFRECEMOS

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

QUE OBTENDRÁ

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

MARLYS HERNANDEZ
TEL: (551)-347-6544

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES







NORTH BERGEN/NEW JERSEY

**NO TIENES UN
ESTATUS LEGAL**

Necesitas un plan Medico?

Te podemos ayudar

Planes desde \$20.75

Mensual

Telemedicina/Repatriacion y mas

LLAMENOS O VISITENOS

Tel 201-751-5454

www.QuieroSeguro.com

3916 Bergenline Ave, Union City NJ 07087



**Read
Diverse
Books**

FOLLOW US:
@bookhavenbooks



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

LA MEJOR ALTERNATIVA SIN CIRUGÍA PARA DISCOS HERNIADOS Y DESPLAZADOS

**¿CANSADO DE
VIVIR CON DOLOR?**

Si sufres de dolor de espalda baja o dolor de cuello y te han dicho que debes simplemente aprender a vivir con el dolor, o que las inyecciones o cirugía son su única opción, ¡tenemos la solución! el Tratamiento de Descompresión de los Discos!

ESPECIAL PARA NUEVOS PACIENTES

INCLUDE

- Examen quiropráctico completo
- 2 radiografías en el consultorio
- Revisión detallada de los hallazgos en las radiografías
- Revisión experta de los resultados de su resonancia magnética (MRI)
- Opciones de tratamiento

*Solo para pacientes nuevos, límite de una oferta por paciente. No válido con otras promociones ni para servicios previos. Sin valor en efectivo. Oferta por tiempo limitado del 1 de octubre al 31 de enero de 2026.



SOLO \$149

**Dr. Alex Hernandez
Chiropractic
Physician**

¡LLÁMENOS HOY!
551-550-7598
www.i23yourhealth.com



YOUR BEST NON-SURGICAL SOLUTION FOR DISC HERNIATIONS & BULGES

**EXPERIENCE THE
THE DRX9000™
COMBINATION SYSTEM**

ONLY \$149

NEW PATIENT SPECIAL

- Full Chiropractic Exam
- 2 On-Site X-Rays
- In Depth Review of X-Ray Findings
- Expert Review of your MRI Results
- Treatment Plan Options

*New patients only. Limit one per patient. Not valid with other offers or for prior service. No cash value. Limited time offer. September 1 - December 31, 2025.



**LIFE CHIROPRACTIC & ACUPUNCTURE
DR. ALEX HERNANDEZ, D.C.
EMPOWERING YOUR HEALTH**

CALL US TODAY!
551-799-7657
www.i23yourhealth.com

**TIRED OF
LIVING WITH PAIN?**

If you suffer from chronic low back pain or neck pain and have been told to just live with your pain, or that surgery is your only option, we have the solution! Disc Decompression Therapy!

info@i23yourhealth.com
8800 Kennedy Blvd. 2nd Floor
North Bergen, NJ 07047



"Estoy en desacuerdo con lo
que dices, pero defenderé
hasta la muerte tu derecho
a decirlo"

”



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



Vivian Giraldo

APRN

(305) 497-4007

directimage01@gmail.com

Flowers & Tulips

www.flowersandtulips.com

4308 New York ave
Union City NJ 07087

Follow us
f t i
Tel: 201-430-8443

Events
For any Occasions

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

We Do Deliveries!

ALFREDO'S

Tires & Auto Repair

AIR CONDITIONING



Special

**\$99.00
AND UP**



CALEFACCION

MECANICA GENERAL

ELECTRICIDAD

AJUSTES & FRENOS

MANTENIMIENTO

VENTA DE LLANTAS

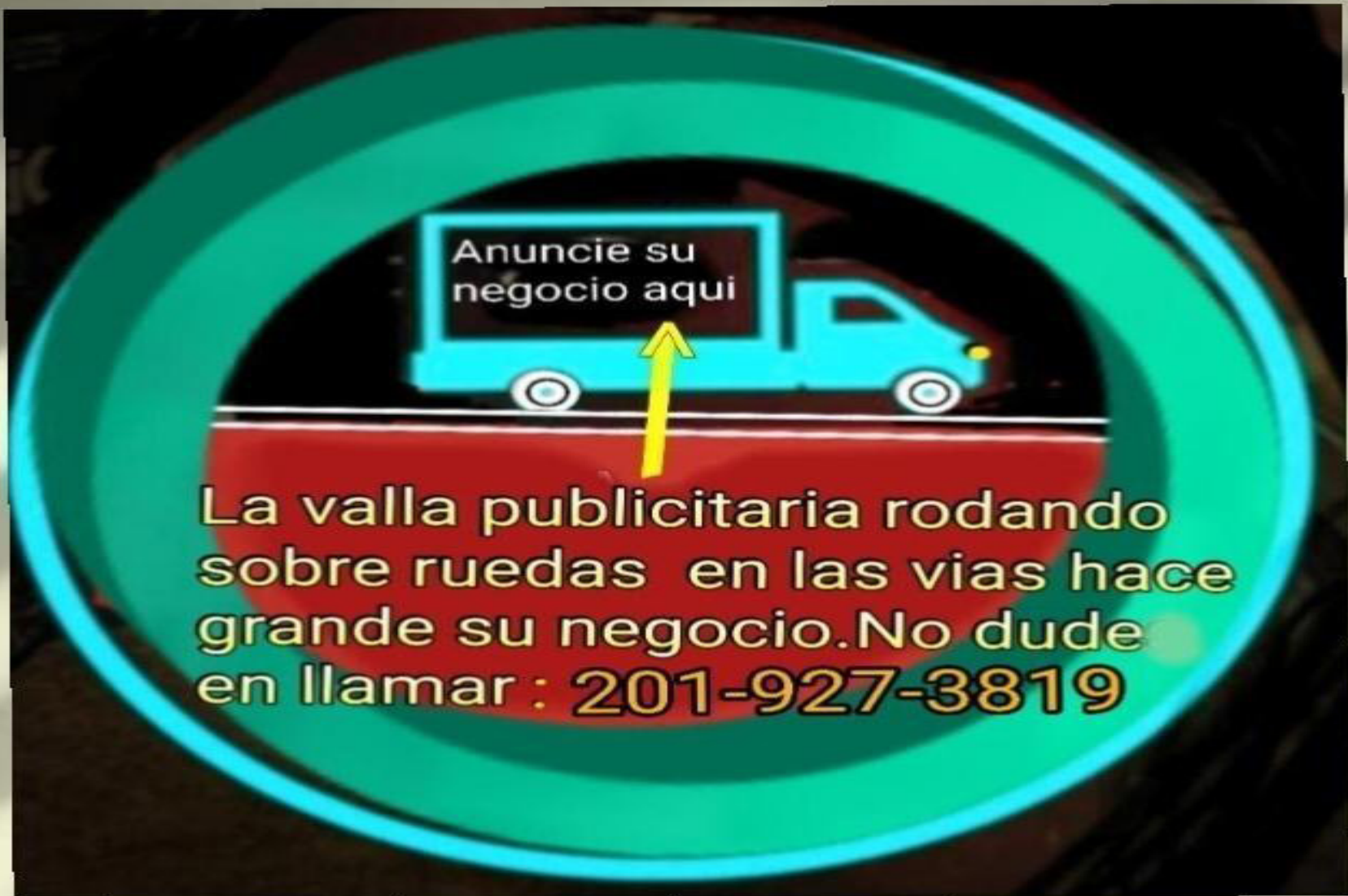


alfrde57@gmail.com

alfredoautorepair.com

201.864.1749

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



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

Ha Tenido Exito el Comunismo en Algún País del Mundo?

Una Mirada Crítica

A lo largo del siglo XX, diversas naciones intentaron adoptar el marxismo o el comunismo como modelo político y económico. Desde la Unión Soviética hasta Cuba, pasando por China y Corea del Norte, la promesa era construir una sociedad más justa, sin clases sociales ni desigualdades profundas. Sin embargo, la realidad histórica ha demostrado que estas experiencias, lejos de alcanzar sus utopías, han dejado tras de sí profundas crisis económicas, opresión política y un alto costo humano.

El caso de la Unión Soviética es emblemático: tras décadas de planificación centralizada, represión ideológica y ausencia de libertades, el colapso de 1991 marcó el fracaso de un modelo que no logró sostener ni el crecimiento económico ni el bienestar social a largo plazo. En Cuba, más de sesenta años después de la revolución, los ciudadanos enfrentan escasez crónica de alimentos, falta de libertades básicas y un sistema político que desalienta la crítica o el cambio. Corea del Norte, por su parte, representa quizás el caso más extremo: aislamiento internacional, una economía empobrecida y una población sometida a un férreo control totalitario.

Incluso en China, país que ha mantenido el nombre del Partido Comunista, el éxito económico de las últimas décadas se ha apoyado



La Utopía que se Convirtió en Pesadilla?

más en reformas de mercado que en los principios marxistas tradicionales. Irónicamente, su ascenso económico ha requerido adoptar elementos clave del capitalismo que el comunismo pretendía abolir.

La dificultad central del comunismo ha sido su incapacidad para generar incentivos eficientes, respetar la diversidad de opiniones y adaptarse con flexibilidad a los cambios del mundo. La idea de una economía planificada, aunque bien intencionada, ha demostrado ser rígida y poco innovadora y propensa a abusos de poder.

En conclusión, aunque el marxismo surgió como una crítica legítima a las injusticias del capitalismo industrial, sus intentos de implementación han generado consecuencias que muchas veces han replicado o incluso superado en gravedad aquello que prometía erradicar. El balance histórico nos deja una lección clara: sin libertad, transparencia y pluralismo, no hay sistema que garantice progreso sostenible.

Durante más de un siglo, el comunismo se ha presentado como la gran promesa para liberar a los pueblos de la opresión capitalista. Sin embargo, cada vez que se ha intentado imponer, ha dejado tras de sí un paisaje desolador de censura, miseria y represión. ¿Hasta cuándo se seguirá romantizando una ideología cuyos resultados han sido, en el mejor de los casos, decepcionantes, y en el peor, trágicos?

La Unión Soviética colapsó bajo el peso de su burocracia asfixiante y su economía ineficiente, dejando millones de vidas marcadas por la escasez y el miedo. Cuba, décadas después de su revolución, sigue atrapada en una espiral de pobreza y control estatal, donde disenter es

un riesgo personal. Y Corea del Norte, ícono del extremismo comunista, representa el fracaso más grotesco: una dictadura hereditaria disfrazada de revolución popular.

Incluso China, el supuesto “milagro comunista”, ha tenido que traicionar los principios marxistas para prosperar. Su crecimiento ha sido impulsado por medidas de libre mercado y explotación laboral, mientras mantiene una férrea vigilancia estatal digna de una distopía orwelliana. ¿Eso es éxito?

La verdad incómoda es que el comunismo, en su implementación real, ha sido menos una vía hacia la igualdad y más un experimento social donde los costos humanos han sido brutales.

Hasta cuándo se justificará tanta ruina en nombre de una utopía que jamás se ha materializado? Defender el comunismo hoy no es un acto de rebeldía intelectual, sino de negación histórica.

Se estima que las víctimas mortales causadas por regímenes comunistas a nivel mundial oscilan entre 85 y 100 millones de personas. Estas muertes se atribuyen a diversos factores como ejecuciones, hambrunas, trabajos forzados, deportaciones y guerras, todos ellos vinculados a gobiernos comunistas.

Dr. Homer L. Nelson
USOS Civil Surgeon

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

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







**Gabriel
Rohaidy**
Medicare Plans

Licensed Agent
Se Habla Espanol

4114 Bergenline Ave
Union City NJ 07087
rohaidy@nyshas.com

908 755-9514

MEDICARE PLANS

**United
Healthcare**

Clover

Aetna

Horizon

UCF 010017500 070011000

Dr. Anna Moy

UCF 010016000 070000000

Dr. Jennifer Boyle

UCF 010016000 070010010

EDGEWATER

75 River Rd 2nd Fl
Edgewater NJ 07020
201-340-6406
EdgewaterEycare.com

CARTERET

29 Washington Ave
Carteret NJ 07008
732-352-0234
Eycare-Carteret.com

HILLSBOROUGH

305 Omni Drive
Hillsborough NJ 08844
908-281-0800
Eycare-NJ.com

SUHEIL ARTISTIC LLC PHOTO & VIDEO STUDIO
1802 Bergenline Ave Union City, NJ 07087
201-866-0959 www.suheilartistic.com

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



UNION CITY BOARD OF EDUCATION
Jose Marti STEM Academy
Union City Board of Education & Jose Marti STEM Academy
Proudly Present:

**CLASS OF 2026
Top 25**

1 Axel Perez
Rutgers University

2 Ayane Hwastari
New Jersey Institute of Technology

3 Ruby Li
Rutgers University

4 Diana Benitez
University of North Carolina

5 Alisha Haqqi
Rutgers University

6 Shiloh Gonzalez
Rutgers University

7 Carolyn Eley
University of North Carolina

8 Yesselyn Andrade
Rutgers University

9 Joelliz Correa
Rutgers University

10 Jasmin Lopez
University of North Carolina

11 Brianna Suazo
Rutgers University

12 Alexa Iniguez
Seton Hall University

13 Emily Chavarria
Rutgers University

14 Lesley Guarquilla
Seton Hall University

15 Bryan Roca
Seton Hall University

16 Jianna Rodriguez
University of North Carolina

17 Natalie Cerdan
Rutgers University

18 Jonathan Espallat
Rutgers University

19 Maria Cobo
New Jersey Institute of Technology

20 Angel Hernandez
Seton Hall University

21 Dana Argueta
Rutgers University

22 Gabriella Cordero
Rutgers University

23 Angelina Mathew
Seton Hall University

24 Jorge Notario
New Jersey Institute of Technology

25 Ana Robles
Rutgers University

Union City Board of Education
Principal: Ryan Lewis
Superintendent: Silvia Abbato
Assistant Superintendent: John Bennett
Board Secretary/Director of Facilities: Geraldine Perez Ed.D.
Business Administrator: Anthony Dragano Ed.D.
Assistant to the Superintendent: Diane Capizzi
Director of Community Relations: Mercedes Jooquin

UNION CITY BOARD OF EDUCATION
Union City High School
CLASS OF 2026

1 Sophy Giron
William Paterson University

2 Daniel Yeroi Miranda
Rutgers University

3 Carlos Calo
Seton Hall University

4 Duke Solano
Kean University

5 Jashira Sanchez
Kean University

6 Yusuf Mohamed
Trade School

7 Karen Romero
Hudson County Community College

8 Jhoanisel Rodriguez
Hamilton College

9 Anthony Velasquez
Rutgers University

10 Gabriela Barranco
Montclair State University

10 Alexander Martinez
NJIT

12 David Flores
NJIT

13 Kiara Aparicio
Hudson County Community College

13 Hussein Awawda
Seton Hall University

15 Arlene Antigua
Rutgers University

15 Brian Inoa
Montclair State University

17 Michelle Baez
NJIT

18 Stephanie Luna
Hudson County Community College

19 Lisandro Espino-Vasquez
Hudson County Community College

20 Alyson Altamirano
Rutgers University

21 Kimberly Aroca
Saint Peter's University

21 Juan Martinez
NJIT

23 Marvin Sanchez
Rutgers University

24 Adrian Romero
Rutgers University

25 Annalee Bernabe
William Paterson University

25 Isis Lozano
Rutgers University

25 Alejandra Martinez
Saint Peter's University

Office of the Superintendent
Silvia Abbato, Superintendent
John Bennett, Assistant Superintendent
Geraldine Perez Ed.D., Assistant Superintendent
Justin Mercado, Board Secretary/Director of Facilities
Anthony Dragano, Ed.D., Business Administrator
Diane Capizzi, Assistant to the Superintendent
Mercedes Jooquin, Director of Community Relations

2026
Ryan Lewis, Principal



Tel: (201) 902-9039

10 Minute Lube & Oil Change

Extra Service: Transmission, Cooling System, Fuel Injection Cleaning

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

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

**SATISFACCION Y
RAPIDEZ
GARANTIZADA**

MECANICOS PROFESIONALES



PARA EVENTOS LLAMAR AL
552-309 9250



AREAS DE
NJ & NY

TRES VERSIONES DIFERENTES DEL "BLOODY MARY"

1. BLOODY MARY CLÁSICO (VERSIÓN TRADICIONAL)

Ingredientes:

- * 45 ml de vodka
- * 120 ml de jugo de tomate frío
- * 15 ml de jugo de limón fresco
- * 2-3 gotas de salsa picante (Tabasco)
- * 1 cucharadita de salsa inglesa (Worcestershire)
- * 1 pizca de sal de apio y pimienta negra
- * 1 pizca de pimentón ahumado
- * Hielo



Preparación: Mezcla todos los ingredientes en una coctelera con hielo. Agita suavemente y sirve en un vaso alto (tipo Collins) con hielo fresco. Decora con: Tallo de apio, Rodaja de limón. Aceitunas verdes en un pincho.

Curiosidad: Esta versión se popularizó en los años 1930 en el St. Regis Hotel de Nueva York.

2. BLOODY MARIA (VERSIÓN MEXICANA CON TEQUILA)

Ingredientes:

- * 45 ml de tequila reposado (o mezcal para un toque ahumado)
- * 120 ml de jugo de tomate
- * 15 ml de jugo de lima
- * 10 ml de jugo de naranja (opcional)
- * 1 cucharadita de salsa Valentina o Cholula
- * 1 cucharadita de consomé en polvo (para umami)
- * 1 pizca de cilantro picado
- * 1 pizca de comino molido



Preparación: Mezcla todo en la coctelera con hielo y agita. Sirve en vaso con borde de sal de gusano o Tajín.

Decora con: Rodaja de jalapeño, Rama de cilantro, Mini tostada (como guarnición comestible).

Por qué te encantará? El tequila añade un perfil herbal y terroso, ideal para amantes de los sabores robustos.

3. BLOODY CAESAR (VERSIÓN CANADIENSE CON ALMEJAS)

Ingredientes:

- * 45 ml de vodka
- * 120 ml de jugo de tomate Clamato (mezcla de tomate y caldo de almejas)
- * 15 ml de jugo de limón
- * 2 gotas de salsa picante
- * 1 cucharadita de salsa Worcestershire
- * 1 pizca de sal de apio
- * 1 pizca de pimienta negra
- * 2-3 gotas de jugo de pepinillos



Preparación: Mezcla los ingredientes en un vaso con hielo y revuelve suavemente. Decora con: Tallo de apio, Gambas cocidas, Tiras de tocino crujiente, Borde de especias para rim (mezcla de sal, pimienta y ajo en polvo).

Dato clave: Es el cóctel más popular en Canadá, creado en 1969 en Calgary.



ORIGENES Y CURIOSIDADES DEL "BLOODY MARY"

La historia del Bloody Mary es tan intrigante como su sabor. Este cóctel, emblemático del brunch y famoso por su combinación de sabores picantes, umami y refrescantes, tiene raíces que se remontan a casi un siglo. Aquí te cuento sus orígenes, evolución y curiosidades:

Orígenes: Quién inventó el Bloody Mary?

El cóctel surgió en los años 1920-1930, pero su creación exacta es disputada. Dos teorías compiten:

Fernand Petiot (1934, St. Regis Hotel, Nueva York)

Petiot, un bartender francés, afirmó haber creado la receta original en el King Cole Bar del hotel St. Regis.

La versión inicial era simple: vodka, jugo de tomate, limón, Worcestershire y Tabasco.

Se llamó "Red Snapper" por un tiempo (el hotel consideraba "Bloody Mary" demasiado vulgar).

George Jessel (Actor, años 1920). Algunos creen que Jessel mezcló vodka y jugo de tomate en un bar de Palm Beach para "curar" su resaca.

La receta era básica, sin especias, y la bautizó en honor a una actriz llamada Mary.

Consenso histórico: Petiot refinó la receta y la popularizó, pero Jessel pudo ser el primero en mezclar los ingredientes clave.

Evolución del Nombre

"Bloody Mary" hace referencia a: María I de Inglaterra (la "sanguinaria" por ejecutar protestantes en el siglo XVI).

Mary Pickford, actriz de Hollywood. O simplemente al color rojo intenso del cóctel.

Expansión y Variantes

Años 1940-1950: Los soldados estadounidenses llevaron la receta a Europa tras la Segunda Guerra Mundial.

Años 1960: Nació el Bloody Caesar en Canadá (con jugo Clamato, hecho de tomate y almejas).

Años 2000: Surgieron versiones gourmet con infusiones de especias, vegetales y hasta mariscos como guarnición.

Curiosidades que no sabías: Cóctel "medicinal", se usaba para aliviar resacas (el jugo de tomate repone electrolitos, y el vodka "desensibiliza").

Récord Guinness: El Bloody Mary más grande del mundo se preparó en 2014 en Illinois: 1,500 litros.

GUARNICIONES EXTRAVAGANTES:

En algunos bares, lo sirven con costillas BBQ, langosta o incluso un slider (mini hamburguesa).

Sin vodka originalmente: Las primeras versiones usaban gin, pero el vodka (neutral) ganó popularidad en EE.UU.

Día Internacional:

Se celebra el 1 de enero, ideal para "curar" la resaca de Año Nuevo.

Datos clave sobre los ingredientes: Jugo de tomate, rico en vitamina C y licopeno (antioxidante). Salsa Worcestershire: Contiene anchoas fermentadas (umami). Tabasco: Inventado en 1868, añade el toque picante.

Los Países Más Grandes del Mundo (Por superficie en km²)

Estos son los 10 países más extensos, que juntos cubren casi el 50% de la tierra emergida del planeta:

- 1. Rusia – 17,098,246 km² (El más grande, ocupa 2 continentes).
- 2. Canadá – 9,984,670 km² (Tiene más lagos que el resto del mundo combinado).
- 3. Estados Unidos – 9,833,517 km² (Incluye Alaska y Hawái).
- 4. China – 9,596,961 km² (El 2º más grande de Asia).
- 5. Brasil – 8,515,767 km² (El gigante de Sudamérica y la Amazonía).
- 6. Australia – 7,692,024 km² (Es una isla-continente).
- 7. India – 3,287,263 km² (El 3º más grande de Asia).
- 8. Argentina – 2,780,400 km² (El más grande de habla hispana).
- 9. Kazajistán – 2,724,900 km² (El más extenso sin salida al mar).
- 10. Argelia – 2,381,741 km² (El más grande de África).

Los Países Más Pequeños del Mundo

Estos microestados son tan pequeños que algunos cabrían en un solo parque de una gran ciudad:

- 1. Ciudad del Vaticano – 0.49 km² (El más pequeño del mundo, sede



- del Papa).
- 2. Mónaco – 2.02 km² (Famoso por el casino de Montecarlo).
- 3. Nauru – 21 km² (Isla en el Pacífico, sin capital oficial).
- 4. Tuvalu – 26 km² (En peligro por el aumento del nivel del mar).
- 5. San Marino – 61 km² (La república más antigua del mundo, desde el año 301).
- 6. Liechtenstein – 160 km² (Entre Suiza y Austria, sin ejército).
- 7. Islas Marshall – 181 km² (Compuesto por atolones coralinos).
- 8. San Cristóbal y Nieves – 261 km² (El más pequeño de América).
- 9. Maldivas – 300 km² (1,192 islas, pero solo 298 km² de tierra).
- 10. Malta – 316 km² (Arquipélago en el Mediterráneo).

Datos Curiosos

Rusia es más grande que Plutón (17M km² vs. 16.6M km² de Plutón). Australia es 5,179 veces más grande que el Vaticano.

El Vaticano tiene menos habitantes que un estadio de fútbol lleno (~800 personas).

Canadá tiene la costa más larga del mundo (202,080 km, suficiente para dar 5 vueltas al Ecuador).

Los 10 Países Más Poblados del Mundo (2024)

Estas naciones concentran más del 60% de la población mundial. Aquí el ranking actualizado:

- 1. India: Población: ~1,440 millones* Dato clave: Superó a China en 2023 como el país más poblado.
- 2. China: Población: ~1,425 millones Dato clave: Política del “hijo único” (1979-2016) frenó su crecimiento.
- 3. Estados Unidos: Población: ~341 millones Dato clave: 3er lugar por inmigración masiva (1 millón/año).
- 4. Indonesia: Población: ~279 millones

- lones
- 4.Dato clave: Mayor archipiélago del mundo (17,000 islas).
- 5. Pakistán: Población: ~243 millones Dato clave: Tasa de natalidad de 3.4 hijos por mujer.
- 6. Nigeria: Población: ~229 millones Dato clave: Será el 3º más poblado para 2050 (ONU).
- 7. Brasil: Población: ~216 millones Dato clave: Único en el top 10 con idioma portugués.
- 8. Bangladesh: Población: ~174 millones Dato clave: Densidad demográfica más alta del mundo (1,300 hab/km²).
- 9. Rusia: Población: ~144 millones Dato clave: El más extenso, pero con baja densidad (8 hab/km²).
- 10. México: Población: ~129 millones Dato clave: 2º país hispanohablante más poblado (después de EE.UU.).

Datos Curiosos

Para 2050, se estima que India tendrá 1,670 millones y Nigeria 377 millones. Vaticano: ~800 habitantes. Tokelau (NZ): ~1,400 habitantes. Niue: ~1,600 habitantes.

Fair renewal Cleaning Service

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

ESTIMATE FREE

FAIR RENEWAL

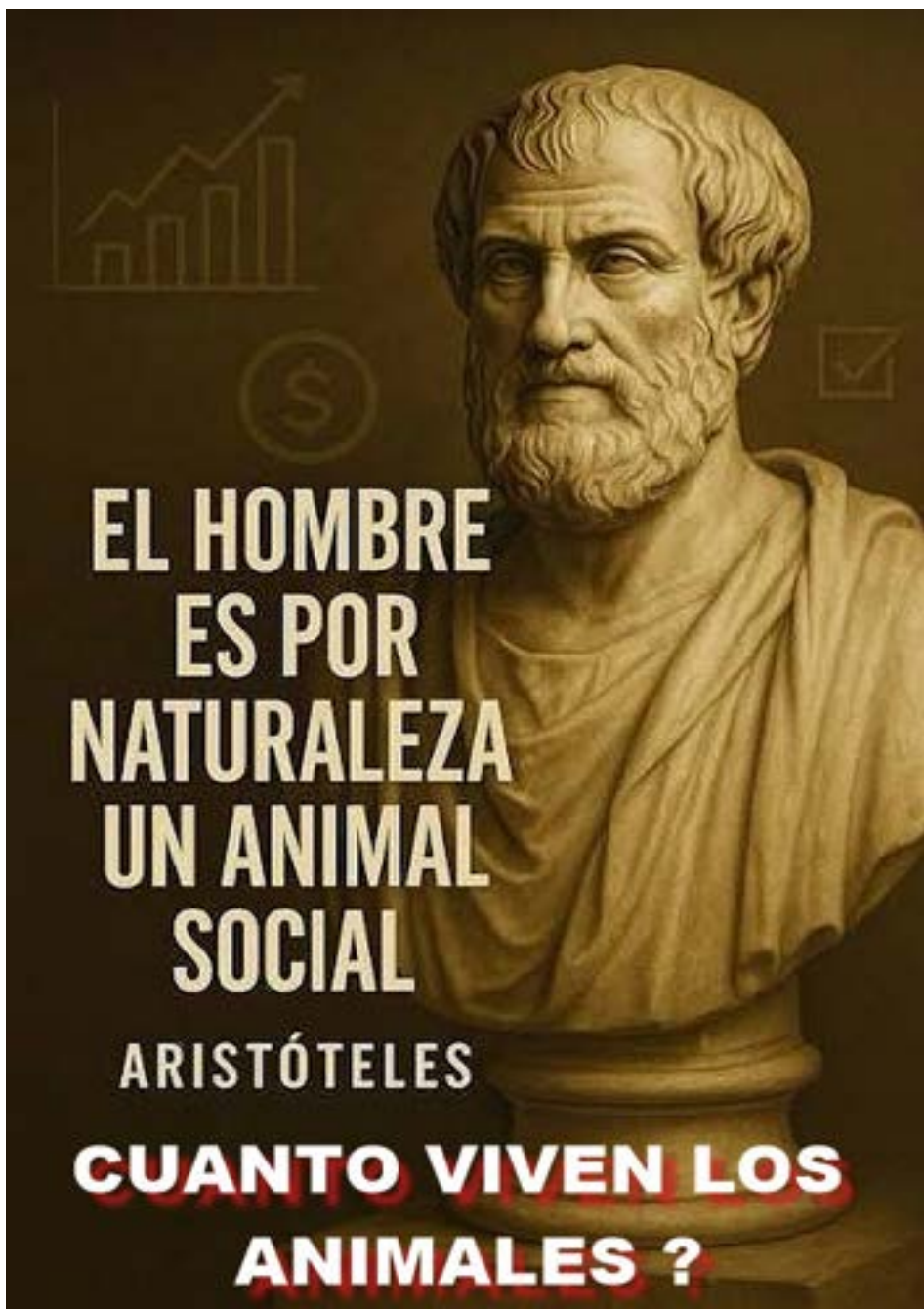
PRESSURE WASHING

Jesus Riveros 201 737-1703 | paint houses

SE HABLA ESPAÑOL

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

SE PINTAN CASAS / LAVADO A PRESION / ESTIMADOS GRATIS



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

- * Elefante africano - 60-70 años
- * Ballena azul - 70-90 años
- * Tortuga gigante de Galápagos - Más de 100 años
- * Humano - 70-80 años (en promedio global)
- * Orca - 50-80 años (las hembras suelen vivir más)
- * Loro guacamayo - 50-60 años (en cautiverio)
- * Tigre - 10-15 años (en estado salvaje), hasta 20-25 años en cautiverio
- * León - 10-14 años (en estado salvaje), hasta 20 años en cautiverio
- * Gorila - 35-40 años (en estado salvaje), hasta 50 años en cautiverio
- * Oso polar - 20-25 años (en estado salvaje)
- * Canguro - 6-8 años (en estado salvaje), hasta 20 años en cautiverio
- * Cocodrilo del Nilo - 70-100 años
- * Águila calva - 20-30 años (en estado salvaje)

- * Tiburón blanco - 30-40 años
- * Jirafa - 25-30 años
- * Hipopótamo - 40-50 años
- * Pingüino emperador - 15-20 años
- * Rinoceronte blanco - 40-50 años
- * Panda gigante - 20 años (en estado salvaje), hasta 30 años en cautiverio
- * Zorro rojo - 2-5 años (en estado salvaje), hasta 10-12 años en cautiverio
- * Cebra - 25-30 años
- * Mono capuchino - 15-25 años
- * Delfín nariz de botella - 40-50 años
- * Mapache - 2-3 años (en estado salvaje), hasta 10-15 años en cautiverio
- * Koala - 10-12 años (en estado salvaje), hasta 15 años en cautiverio
- * Puma - 8-13 años (en estado salvaje), hasta 20 años en cautiverio
- * Búho real - 20-25 años
- * Tucán - 15-20 años
- * Serpiente pitón - 20-30 años
- * Caballo - 25-30 años

Notas:

La esperanza de vida puede variar significativamente entre animales en estado salvaje y en cautiverio. En cautiverio, muchos animales

viven más debido a la ausencia de depredadores, acceso a atención veterinaria y alimentación constante.

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

Que Animal Vive mas Años y Cual Vive Menos Tiempo ?

El animal que vive más años:

La esponja de vidrio (Hexactinellida) y ciertas especies de tortugas y ballenas están entre los animales más longevos. Sin embargo, el récord absoluto lo tiene la almeja de Islandia (Arctica islandica), que puede vivir más de 500 años.

Un ejemplar llamado "Ming" tenía 507 años cuando fue descubierto.

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

El animal que vive menos tiempo:

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

Después de poner sus huevos, mueren.

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

Resumen:

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

Menos longevo: Efímero adulto (24 horas).

¡La naturaleza es fascinante en sus extremos!

El Ser Humano es Considerado un Animal ?

Sí, el ser humano es considerado un animal desde el punto de vista biológico. Pertenece al reino Animalia, lo que nos clasifica como animales. Aquí hay algunos detalles que respaldan esta clasificación:

1. Características que nos hacen animales:

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

Heterotrofia: Obtenemos energía consumiendo otros organ-

ismos (no podemos producir nuestro propio alimento como las plantas).

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

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

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

2. Clasificación taxonómica del ser humano:

Reino: Animalia (animales).

Filo: Chordata (cordados, animales con notocorda o columna vertebral).

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

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

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

Género: Homo (humanos y sus ancestros cercanos).

Especie: Homo sapiens (ser humano moderno).

3. Diferencias clave con otros animales:

Aunque somos animales, los humanos nos distinguimos por:

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

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

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

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

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

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



Laptop vs Desktop:
Cuál debo elegir?.

La elección entre una laptop (computadora portátil) y una desktop (computadora de escritorio) depende principalmente del uso que se le dará, del presupuesto disponible y de la necesidad de movilidad. Ambas tienen ventajas importantes, pero están diseñadas para necesidades diferentes.

Laptop (computadora portátil).

Ventajas: Movilidad y comodidad.

La principal ventaja de una laptop es que puede acompañarte a cualquier lugar. Es ideal para personas que trabajan desde diferentes sitios, viajan con frecuencia o necesitan llevar sus archivos y herramientas de trabajo consigo. Todo integrado.

Una laptop incluye pantalla, teclado, cámara, micrófono, altavoces y batería en un solo equipo, lo que ahorra espacio y facilita su transporte.

Menor consumo energético.

Generalmente consume menos electricidad que una computadora de escritorio, algo importante para quienes buscan eficiencia y ahorro.

Funciona incluso durante cortes de electricidad.

Gracias a su batería interna, permite continuar trabajando durante un tiempo cuando falla la corriente eléctrica.

Desventajas:

Menor potencia por el mismo precio

Una laptop y una computadora de escritorio con el mismo costo no suelen tener el mismo rendimiento.

Normalmente, la desktop ofrece más potencia por cada dólar invertido.

Limitaciones para actualizarla

Muchos modelos modernos tienen componentes integrados o soldados, lo que dificulta ampliar memoria, cambiar procesador o mejorar el equipo en el futuro.

Reparaciones más costosas.

Cambiar una pantalla, teclado, batería o placa interna puede representar un gasto considerable.

Menor comodidad para trabajos prolongados.

Trabajar muchas horas en una pantalla pequeña y con un teclado compacto puede resultar menos cómodo que utilizar un monitor grande y periféricos externos.

Desktop

(computadora de escritorio).

Ventajas.: Mayor potencia.

Una computadora de escritorio suele ofrecer un rendimiento superior, especialmente para tareas exigentes como:

- * Edición de video;
- * Diseño gráfico;
- * Fotografía profesional;
- * Inteligencia artificial;
- * Videojuegos;
- * Programas especializados.
- * Facilidad de actualización.

Una de sus mayores ventajas es que puede crecer con el tiempo.

Es posible cambiar o mejorar com-

ponentes como:

- * Memoria RAM;
- * Discos de almacenamiento;
- * Tarjeta gráfica;
- * Sistema de refrigeración;
- * Y otros elementos internos.

Esto permite extender la vida útil del equipo durante muchos años.

Mejor ergonomía.

Una desktop permite trabajar con monitores grandes, teclados cómodos y una configuración más adecuada para largas jornadas frente al ordenador.

Mejor relación

precio-rendimiento.

Por el mismo presupuesto, normalmente una computadora de escritorio ofrece más velocidad y capacidad que una laptop equivalente.

Desventajas.

Falta de movilidad.

No está diseñada para transportarse. Su lugar habitual será un escritorio o una oficina.

Mayor espacio requerido.

Necesita una torre, monitor, teclado, ratón y cables, por lo que ocupa más espacio físico. Mayor consumo eléctrico. Los equipos más potentes pueden consumir más energía que una laptop.

Cuál elegir?

Elige una Laptop si: Necesitas trabajar desde diferentes lugares;

Viajas con frecuencia; Tienes poco espacio;

Haces principalmente tareas de oficina, navegación por internet, co-

reo, documentos y videollamadas;

Valoras más la movilidad que la potencia.

Elige una Desktop si: Trabajas principalmente desde casa u oficina;

Necesitas máxima potencia; utilizas programas de diseño, edición o producción multimedia; quieres actualizar tu equipo con el tiempo; Buscas obtener el mayor rendimiento por tu inversión.

Una combinación ideal para muchos profesionales.

Para personas que trabajan con diseño, publicaciones digitales, fotografía o edición de contenido, una solución muy utilizada es tener ambos equipos: Una desktop potente como estación principal de trabajo, donde se realizan las tareas más pesadas.

Una laptop ligera como complemento, para viajes, reuniones, presentaciones o revisiones rápidas.

En el caso de profesionales que trabajan con programas como Adobe InDesign, Photoshop, edición de imágenes o producción de revistas digitales, una computadora de escritorio suele ofrecer una experiencia superior debido a su mayor capacidad, pantalla más grande y posibilidad de actualización. La decisión final dependerá de sus prioridades: si necesita libertad de movimiento, la laptop gana; si busca potencia, duración y rendimiento, la desktop es la mejor opción.

Advertisement for MetroBix, a company offering various services including accounting, immigration, and more. The ad features a cartoon illustration of a MetroBix van driver interacting with a man in a suit, with a speech bubble stating: "CONTABILIDAD DE PUERTA A PUERTA. Nosotros retiramos y le devolvemos sus documentos sin que usted salga de su negocio". The ad also lists several locations in Union City, NJ, and West New York, NJ, and provides a list of services offered, including residency, renewals, citizenship applications, immigration forms, travel permits, document renewals, asylum/TPS applications, tax services, ITIN numbers, accounting, translations, asset protection, medical insurance, life insurance, public notary, car insurance, business registration, credit repair, money transfers, food coupons, card preparation, bill payment, money orders, packaging, printing services, and much more. The contact number is 201 751-5454 / 551 323-2599 / 551 799-1117 / 551 375-6407 / 201-770-7813 / 201 770-7885 / 973 272-7962 / 201 982-6196.



Los canguros son marsupiales icónicos de Australia, conocidos por su bolsa marsupial y su forma única de desplazarse. Aquí tienes un resumen completo sobre sus características, hábitos y curiosidades:

Cómo son los Canguros?

Anatomía:

Patas traseras poderosas: Les permiten saltar hasta 9 metros en un solo salto y alcanzar 60 km/h.

Cola musculosa: Funciona como un "trípode" para equilibrarse y apoyarse.

Bolsa marsupial (marsupio): Las hembras llevan aquí a sus crías (joeys) durante meses.

Tamaño:

Canguro rojo (Macropus rufus): El

más grande (machos de hasta 2 metros y 90 kg).

Canguro gris oriental (Macropus giganteus): Más común en zonas boscosas.

Cuántos Años Viven?

En libertad: 6-8 años (por depredadores, sequías y accidentes).

En cautiverio: Hasta 20 años (con cuidados veterinarios y alimentación estable).

Factores que afectan su longevidad:

Sequías, ataques de dingos (perros salvajes) y atropellos en carreteras.

De qué se Alimentan?

Dieta herbívora:

Hierbas, hojas, raíces y flores (dependiendo de la especie).

Adaptados a la sequía: Pueden pa

sar meses sin agua, obteniendo líquido de las plantas.

Digestión especial:

Son rumiantes fermentadores (similar a las vacas), con un estómago dividido en cámaras.

Curiosidades Increíbles

No pueden caminar hacia atrás: Sus patas y cola no se lo permiten (por eso están en el escudo de Australia como símbolo de progreso).

Los joeys nacen del tamaño de un frijol: Suben solos a la bolsa de la madre y se alimentan allí por 6-8 meses.

Boxeadores natos: Los machos luchan por dominancia golpeándose con las patas delanteras y pateando.

Superpoblación controlada:

En Australia hay más canguros que humanos (~50 millones), y su carne se exporta (baja en grasa y rica en proteínas).

Termorregulación: Se lamen los antebrazos para refrescarse (el sudor se evapora y enfría su sangre).

Amenazas y Conservación

Depredadores naturales: Dingos, águilas y zorros (para crías).

Riesgos humanos: Caza legal controlada (por sobrepoblación) y pérdida de hábitat.

Estatus: No están en peligro de ex

tinción, pero algunas especies menores (como el canguro arborícola) son vulnerables.

Sabías Que...?

Un grupo de canguros se llama "mob" (en inglés).

Las hembras pueden pausar su embarazo si hay sequía (diapausa embrionaria).

Existe el "boxing kangaroo", un símbolo deportivo australiano (usado en competiciones como la Copa América de vela).

Los canguros son animales salvajes y, aunque pueden mostrar cierta tolerancia al contacto humano en entornos controlados, no son domesticables como los perros o gatos. Sin embargo, bajo condiciones específicas, pueden aprender algunos comportamientos.

En cautiverio (parques o santuarios):

Pueden asociar sonidos o gestos con comida (ej: venir cuando se les llama).

Algunos santuarios en Australia los entrenan para interactuar con turistas de manera segura (sin agresión). Límites del entrenamiento:

No obedecen órdenes complejas. Su respuesta es impulsada por recompensas (comida), no por vínculo afectivo.

LICENSED & INSURED

House renovation // Roofing // Vinyl Siding // Windows
Kitchen // Bathroom // Painting Interior & Exterior

973-760-6369

House renovation
Roofing
Vinyl siding
Windows
Kitchen
Bathroom
Painting interior & exterior
License # 13VH07615200

973-760-6369

Your Place
Ue37 Nutrition

410 37th Street
Union City NJ

Protein Shakes

Hot Coffee & Teas

Mini Donuts

Energy Drinks

Waffles & Much More

Ask for your \$2 off & your Free Evaluation

410 37th street Union City NJ 07087

973-767-9631 201-282-8331



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 2026 — 2027

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 3ro de 2026 pueden registrase directamente en el centro de registracion ubicado en: 2200 Kennedy Boulevard en Union City.

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

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

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

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

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

JUNTA DE EDUCACION DE UNION CITY

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

Silvia Abbato, Superintendente de las Escuelas

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



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



¡PELIGRO!

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

¡PARE!

**¡NO BICICLETAS O BICICLETAS ELECTRICAS
EN LAS ACERAS!**



¡Por favor ayúdenos!

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



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

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

¡NO EN LAS ACERAS! ¡SALVE UNA VIDA!

Coffee & Deli Time

(201) 758-7775

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

3615 Palisade Ave. Union City

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

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



CUANDO CAMBIAR EL TELEFONO MOVIL ?



La frecuencia ideal para cambiar tu teléfono celular depende de varios factores, como tus necesidades, presupuesto y el estado del dispositivo. Aquí te dejo una guía detallada para tomar la mejor decisión:

Cada cuánto cambiar tu celular: Escenarios clave.

Por rendimiento (para usuarios promedio) Cada 3-4 años:

Las actualizaciones de software suelen dejar de soportar modelos después de este período (ej: iPhone recibe ~5-6 años de updates; Android flagships, ~3-4 años).

La batería pierde ~20% de capacidad cada 2 años (si no la reemplazas).

Por innovación tecnológica (early adopters). Cada 1-2 años:

Si buscas últimas features (IA, cámaras, pantallas plegables).

Ejemplo: Cambiar de iPhone 13 a 15 por USB-C o de Galaxy S22 a S24 por mejor chipset.

Por Presupuesto Ajustado

Cada 4-5 años o hasta que falle:

Marcas como Xiaomi o Motorola ofrecen buena relación calidad-precio.

Opción: Comprar modelos refurbished o de generaciones anteriores.

Por deterioro físico: Cuando afecte funcionalidad:

Pantalla rota, puertos dañados o fallas recurrentes (reinicios, sobrecalentamiento).

Señales de que DEBES cambiar tu teléfono

Batería: Dura menos de 4 horas con uso normal.

Almacenamiento: Siempre lleno (aunque limpies caché).

Software: No recibe parches de seguridad (riesgo de hackers).

Reparación costosa: Si arreglarlo cuesta >50% del valor de un modelo nuevo.

Tips para alargar la vida útil

Usa funda y protector de pantalla.

Evita cargas al 100% (mejor mantener entre 20-80%).

Limpia archivos basura y apps en segundo plano.

Considera reemplazar la batería (~\$50-\$100) en lugar de comprar nuevo.

Alternativas sostenibles

Comprar reacondicionado: Sitios como Backmarket o Amazon Renewed ofrecen garantía.

Reciclar: Apple y Samsung dan descuentos por trade-in.

Conclusión: Si tu teléfono funciona bien y recibe updates, no hay prisa.

Cambia solo cuando notes limitaciones reales.

REPORT ABUSE OR NEGLECT

OUTSIDE OF YOUR HOME

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

Tell a trusted adult.

AT HOME

Are you being hurt by an adult at home?

AT HOME

Are you NOT getting taken care of at home?

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

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

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



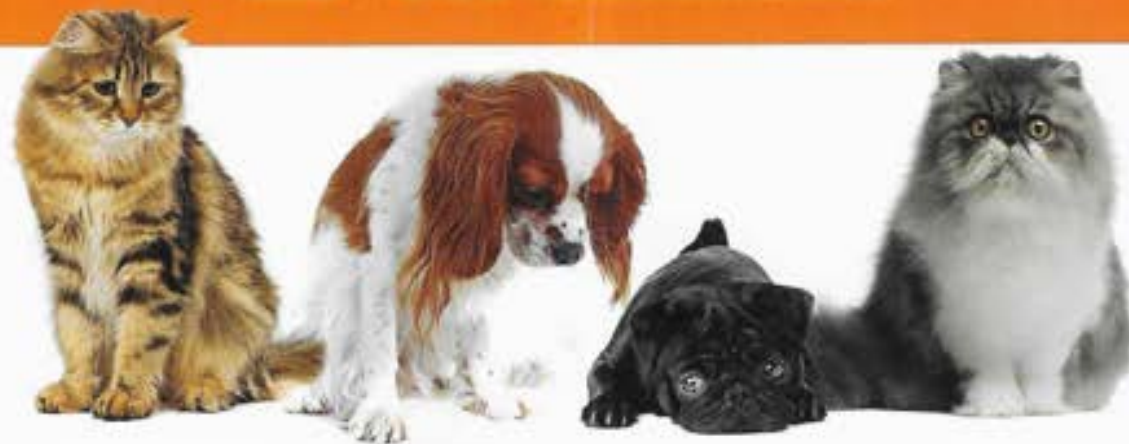


Alcalde Brian P. Stack
y la Junta de Comisionados

LE RECUERDA:

**Una Comunidad Es Juzgada Por La
Manera Que Trata A Sus Animales**

**LA CRUELDAD HACIA A LOS ANIMAL
ES UN CRIMEN**



ES CONTRA LA LEY:

- ▶ ABUSAR, TORTURAR, MATAR O CAUSAR LESIONES O LA MUERTE A UN ANIMAL
- ▶ ORGANIZAR O IR A UNA PELEA DE ANIMALES O USAR UN ANIMAL PARA CEBO
- ▶ NO CUIDAR ADECUADAMENTE A UN ANIMAL
- ▶ DEJAR UN ANIMAL DESATENDIDO EN UN VEHICULO CUANDO HACE CALOR/FRIO AFUERA
- ▶ ABANDONAR UNA MASCOTA

Las multas por violaciones van de \$ 250 a \$ 5000 - Consultar N.J.S.A 4:22-26

Si sabe de alguien que está abusando de un animal, por favor llame al Departamento de Policía de Union City.
Puede llamar de forma anónima, pero tiene la obligación moral de hacerlo.



Ve Algo - Diga Algo

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





Curiosidades simpáticas del idioma español que quizá no conocías.

El español es uno de los idiomas más hablados del planeta, con una historia de más de mil años y una riqueza enorme de palabras, expresiones y sonidos. Pero además de ser una lengua de comunicación, también está llena de pequeñas rarezas y curiosidades que la hacen fascinante.

1. La palabra más larga aceptada por la RAE.

Una de las palabras más largas recogidas en el diccionario académico es:

“electroencefalógrafo” (23 letras)

Se refiere a la persona especializada en realizar electroencefalografías, estudios que registran la actividad eléctrica del cerebro.

Aunque existen palabras técnicas mucho más largas creadas en medicina o química, muchas no aparecen oficialmente en los diccionarios.

2. El español tiene una letra que casi parece una "marca registrada"

La famosa ñ es uno de los símbolos más reconocibles del idioma español.

Nació en la Edad Media cuando los escribas comenzaron a colocar una pequeña tilde sobre la letra n para ahorrar espacio. Así, “nn” pasó a convertirse en “ñ”. Por ejemplo:

annus en latín → año en español
hispania → Hispania (origen del nombre España)

Hoy la ñ aparece también en palabras de otras lenguas que adoptaron su sonido, como el guaraní.

3. El español tiene dos signos únicos de interrogación y exclamación

Una característica muy especial es que el español abre y cierra las preguntas y exclamaciones:

* Cómo estás?.

* Qué alegría verte!

Estos signos fueron incorporados oficialmente por la Real Academia Española en el siglo XVIII.

La razón era práctica: al leer, una persona podía saber desde el principio si una frase era una pregunta o una exclamación.

4. Una palabra puede cambiar completamente de significado según el país.

El español tiene una enorme diversidad. Una misma palabra puede causar situaciones divertidas:

Coger:

En España: tomar o agarrar algo.
En varios países de América Latina: tiene un significado vulgar.

Piso:

España: Apartamento.

Muchos países latinoamericanos: suelo o planta de un edificio.

Computadora / ordenador:

Ambas significan lo mismo, pero dependen de la región.

5. La palabra "murciélago" tiene todas las vocales.

La palabra murciélago contiene las cinco vocales del español: **a, e, i, o, u.**

Es una de las palabras más conocidas con esta característica.

Otras son:

* Educación.

* Euforia.

* Aceituno.

6. Hay palabras que se leen igual al derecho y al revés.

Se llaman palíndromos.

Algunos ejemplos simpáticos:

* Reconocer.

* Anilina.

* Radar.

* Somos.

Y uno muy famoso:

* “Anita lava la tina”.

7. El español tiene palabras que parecen inventadas, pero existen

Algunas palabras curiosas:

Desparpajo → naturalidad y facilidad para hablar o actuar.

Cachivache → objeto viejo o inútil.

Zangolotino → persona que actúa como niño siendo mayor.

Tiquismiquis → alguien excesivamente delicado o exigente con detalles pequeños.

Ñoño → alguien demasiado ingenuo o aburrido.

CAFÉ / BISTRO

Roast

3701 PARK AVE.
UNION CITY NJ, 07087

WE DELIVER
WE CATER

201-899-1293
201-430-8687

LA CIUDAD SE MURIO



Autor: Jose. F Brizuela

Atravesé Sancti Spíritus de la zona norte a la sur, buscando la luz. Mañana mi hijo tiene un examen final de Matemáticas y debía dormir y dormir bien. Por eso me fuí cargada de bultos a casa de una amiga que vive cerca del hospital pediátrico.

La ciudad es una penumbra o una boca de lobos, dijo él. Parece una película de terror. Unos pocos vecinos sentados en las aceras conversan bajito, parece un velorio y que Dios nos ampare. Ya no se escucha ni un televisor, ni un radio, es la ciudad completa en silencio. Un silencio oscuro, negro. Sólo en un pequeño parquecito, frente a la Escuela de Economía había jóvenes y parejas con motores y novios besándose...pero oscuros también. Algunos se alumbraban con lámparas o equipos y se escuchaba reguetón y reparto reparto, sin ningún tacto.

Oye mamá lo que dice esa letra y repitió lo que decía la canción y yo caminé más rápido asombrada! porque no me acostumbro ni me consuelo.

La juventud no tiene opciones ni esperanzas. ¿Para qué quieren estudiar los jóvenes universitarios, si la única realización tendrá que

ver con el espíritu?. A dónde puede ir la juventud en las noches de una ciudad misteriosa, estrecha, oscura, peligrosa? Una pobre ciudad sin luces a sus 511 años de fundada. No hay un centro cultural abierto, ni un bar, ni un café, ni un cine, nada. El olor a cervezas de ese parque me dio miedo. Me pareció muy mal ambiente. Un ambiente de pobre gente desorientada. No quiero que mi hijo vaya a ese parque cuándo pueda salir solo. Pienso en mi hijo recorriendo la ciudad y camino más rápido.

Qué hay aquí para cuando mi niño crezca? Nunca había visto ni sentido tan adentro la oscuridad como hoy que he recorrido la ciudad en busca de la luz. Qué podemos ofrecerle a nuestro hijo un músico y una profesora? La derrota, sólo tenemos la aplastante derrota de la realidad, de la oscuridad, el genio de los 240 pesos de pan diario. No tenemos nada para retenerlo más allá del amor que no sacia el hambre física. Mi ciudad no se ve.

Mi ciudad está borrada. No vi su parque, ni mi biblioteca. Mi ciudad ha muerto y he corrido a esconderme.



**PET
POISON
HELPLINE®**

800.213.6680

www.petpoisonhelpline.com

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

**nations
benefits**

**OTC
network
accepted**

Empire

**•GIFTS •GIFT CARDS •RELIGIOUS ITEMS
•PET SUPPLIES**

**FREE LOCAL
PRESCRIPTION
DELIVERY**

ups

**•Prescriptions
•Medical Supplies
•UPS Access Point
•Photocopies
•FAX Services**

Hablamos Español
**Monday - Friday
9am to 7pm
Saturday 9am to 4pm**

4207 Bergenline Ave. • Union City, NJ 07087
tel. 201.867.6705 • fax. 201.867.3758



Amina Aherraki

LART DU REGARD
PERMANENT MAKEUP • AREOLA REPIGMENTATION
By Amina Aherraki

AMINA AHERRAKI
PERMANENT MAKEUP ARTIST
LIPS, EYEBROWS, EYELINER, MICROBLADING & MICROSHADING

27 MADISON AVE SUITE 200, PARAMUS, NJ, 07652
+1 (201) 819 6186
AAHERRAKI@GMAIL.COM
LARTDUREGARDPMU
WWW.LARTDUREGARD-PMU.COM



POR QUE EL AGUACATE ESTUVO A PUNTO DE EXTINGUIRSE ?

El aguacate (*Persea americana*) estuvo al borde de la extinción hace millones de años, y su supervivencia es un fascinante relato de evolución, ecología y un poco de suerte. Aquí las razones clave:

1. La desaparición de sus dispersores naturales

Los aguacates evolucionaron en América Central hace unos 10-15 millones de años, durante el Mioceno.

Sus frutos gigantes (con semillas grandes) estaban adaptados para ser comidos por megafauna extinta, como:

Gliptodontes (armadillos gigantes).

Toxodontes (herbívoros del tamaño de rinocerontes).

Perososos terrestres (perezosos gigantes).

Estos animales tragaban enteros los aguacates, dispersando sus semillas en sus heces.

Problema:

Hace ~13,000 años, la megafauna se extinguió (cambio climático + caza humana). Sin animales que dispersaran sus semillas, el aguacate quedó en un callejón evolutivo: su fruto era demasiado grande para los animales sobrevivientes.

2. La intervención Humana lo Salvó

Los primeros humanos en Mesoamérica (olmecas y mayas, hace ~5,000 años) notaron su valor nutricional y lo cultivaron artificialmente.

Lo llamaron āhuacatl (en náhuatl, que también significa "testículo", por su forma).

mediante selección artificial, suavizaron su amargor y aumentaron su pulpa.

Dato Curioso:

El aguacate moderno es un "anacronismo evolutivo": un fruto que sobrevivió gracias a un paréntesis histórico entre la extinción de la megafauna y la agricultura humana.

3. Amenazas modernas

Aunque hoy es un cultivo global, el aguacate enfrenta nuevos riesgos:

Deforestación: En México (principal productor), se talan bosques para plantar aguacates.

Cambio climático: Requiere mucha agua (2,000 litros por kg de fruto), y las sequías lo afectan.

Monocultivos: La falta de diversidad genética lo hace vulnerable a plagas (como el hongo *Phytophthora*).

Por qué no se Extinguió del Todo?

Suerte geográfica: Sobrevivió en zonas tropicales de México y Centroamérica.

Adaptabilidad: Los humanos lo propagaron antes de que desapareciera por completo.

Gusto global: Hoy es un "oro verde" (ejemplo: la demanda de aguacate hass creció un 300% en 20 años).

El aguacate es un fósil viviente que escapó de la extinción dos veces:

*Por la megafauna desaparecida.

*Por los humanos que lo adoptaron.

Hoy, su futuro depende de prácticas agrícolas sostenibles.

THE MICTLAN



ORDER FREE PICK UP & DELIVERY THROUGH OUR WEBSITE

WWW.THEMICTLAN.COM

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

CATERING AVAILABLE

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

APRENDA INGLÉS

CON LOS MEJORES PROFESORES

HORARIOS DE CLASE:

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

RESULTADOS 100% GARANTIZADOS

INSCRIPCIÓN \$0*

*Inscripción gratuita por tiempo limitado consulte con un asesor.

CLASE DE PRUEBA GRATUITA

GRADÚATE DE BACHILLER (G.E.D)

CLASES DESDE \$150 AL MES

CLASIFICACIÓN DE PROFESOR

Llámanos para más información:

+1 (551) 202-3613 +1 (201) 496-8124

3109 Bergenline Ave, Union City, NJ 07087
2do Piso - Edificio Banco de America

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

Carne de res alimentada con pasto: Es realmente una opción más saludable para el corazón?

En los últimos años, la carne de res proveniente de ganado alimentado exclusivamente con pasturas ha ganado popularidad entre quienes buscan una alimentación más natural y saludable. Muchos consumidores están dispuestos incluso a pagar un precio superior con la esperanza de obtener mayores beneficios nutricionales. Pero, ¿realmente esta carne protege mejor el corazón que la carne de res convencional?

Diversos estudios sugieren que la alimentación del ganado influye directamente en la composición nutricional de la carne. Mientras el ganado convencional suele ser alimentado con granos durante la etapa final de engorde, el ganado alimentado con pasturas consume hierbas y forrajes durante toda su vida, lo que modifica el perfil de grasas y algunos micronutrientes presentes en la carne.

Entre las principales ventajas atribuidas a la carne de res alimentada con pasturas se encuentran:

Menor contenido de grasa total, lo que puede traducirse en un menor aporte calórico por porción.



Mayor concentración de ácidos grasos omega-3, conocidos por su papel en la salud cardiovascular y por contribuir a reducir procesos inflamatorios en el organismo. Más ácido linoleico conjugado (CLA), un tipo de grasa que algunas investigaciones asocian con posibles beneficios para el metabolismo, el sistema inmunológico y la reducción de la grasa corporal, aunque los resultados aún no son concluyentes.

Mayor contenido de antioxidantes naturales, especialmente vitamina E, además de cantidades ligeramente superiores de otros compuestos como el betacaroteno.

No obstante, los especialistas advierten que estas diferencias, aunque reales, no convierten automáti-

camente a la carne alimentada con pasturas en un alimento "cardiosaludable". Tanto la carne proveniente de ganado alimentado con pasturas como la de animales alimentados con granos contienen grasas saturadas, cuyo consumo excesivo se ha relacionado con un aumento del colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL), conocido popularmente como colesterol "malo". Niveles elevados de LDL constituyen uno de los principales factores de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Por esta razón, organizaciones como la American Heart Association continúan recomendando moderar el consumo de grasas saturadas y priorizar una dieta rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, pescado y grasas saludables.

La elección más importante sigue siendo el corte.

Más allá del tipo de alimentación del ganado, los expertos coinciden en que el aspecto más relevante es escoger cortes magros de carne de res. Se consideran magros aquellos

que contienen aproximadamente un 10 % de grasa o menos, ya que aportan proteínas de alta calidad, hierro, zinc y vitamina B12 con un menor contenido de grasa saturada.

También conviene tener presente que la carne alimentada con pasturas suele tener un precio considerablemente más alto que la carne convencional. Hasta el momento, las investigaciones disponibles no han demostrado de manera definitiva que su consumo habitual reduzca el riesgo de enfermedades cardíacas o aumente significativamente la esperanza de vida.

Moderación y equilibrio.

La evidencia científica actual indica que la carne de res alimentada con pasturas ofrece algunas ventajas nutricionales respecto a la carne convencional, principalmente por su mejor perfil de grasas y su mayor contenido de ciertos antioxidantes. Sin embargo, estos beneficios son relativamente modestos y no sustituyen la importancia de mantener un patrón de alimentación saludable en su conjunto.

Si desea incorporar carne de res a su dieta, los especialistas recomiendan elegir cortes magros, controlar el tamaño de las porciones y combinarlos con abundantes vegetales, granos integrales y otros alimentos ricos en fibra. Ante cualquier condición cardiovascular o necesidad nutricional específica, lo más recomendable es consultar con un médico o un dietista para recibir orientación personalizada.

(Con informacion parcial de Clinica Mayo)



Línea Nacional de Prevención del Suicidio

1-800-273-TALK (8255)

La línea LifeLine ofrece servicios gratuitos en español

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

1-800-273-TALK (8255)

La línea LifeLine ofrece servicios gratuitos en español

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



CINCO AÑOS DESPUES DEL 11J, EL RÉGIMEN DE CUBA MARCA DOS NUEVOS RÉCORDS DE REPRESIÓN: 1.306 PRISIONEROS POLÍTICOS, Y 40 MENORES DE EDAD

Prisoners Defenders documenta 32 nuevos presos políticos verificados en junio (aunque otros 21 más están aún en proceso de verificación), mientras que 7 abandonan la lista tras cumplir íntegramente sus condenas. Las evidencias apuntan a un patrón represivo dirigido contra perfiles con capacidades de influencia social, con el objetivo de evitar cualquier intento de movilización antes del aniversario del 11J. Es especialmente preocupante el récord de presos políticos detenidos siendo menores, 40, de los cuales 16

permanecen privados de libertad en prisiones y centros penitenciarios destinados a población adulta, y otros 16 del 11J que fueron condenados por "Sedición".

"Prisoners Defenders" publica su informe mensual sobre prisioneros políticos en Cuba, con datos cerrados al 30 de junio de 2026. Ante el quinto aniversario de las manifestaciones del 11 de julio de 2021, el régimen cubano alcanza dos nuevos récords represivos: 1.306 prisioneros políticos y de conciencia actualmente verificados, y 40 presos políticos detenidos siendo menores de edad, la cifra más alta documentada por nuestra organización hasta la fecha.

Durante el mes de junio, "Prisoners Defenders" ha incorporado 32 nuevos prisioneros políticos a la lista, mientras mantiene 21 casos adicionales en proceso de investigación y verificación. A su vez, 7 personas han salido de la lista tras cumplir íntegramente sus condenas. Entre los 40 presos políticos detenidos siendo menores, 16 permanecen privados de libertad en prisiones y centros penitenciarios destinados a población adulta, y 16 menores del 11J han sido condenados por sedición, con una pena media de 5 años de privación de libertad.

El informe mensual de junio refleja una evolución especialmente grave del patrón represivo: el régimen ya no persigue únicamente a manifestantes o activistas tradicionales, sino también a personas con capaci-

dad de influencia social, comunitaria o digital. Entre los nuevos casos figuran creadores de contenido, periodistas, escritores, un rapero, un pastor evangélico, dirigentes opositores, un médico, ex presos políticos del 11J y numerosos jóvenes, incluidos menores de edad.

La coincidencia temporal de esta escalada con la proximidad del quinto aniversario del 11J confirma un patrón de represión preventiva dirigido a elevar el coste percibido de cualquier expresión pública de descontento. Mediante detenciones arbitrarias, procesos penales, amenazas, medidas cautelares, restricciones de movimiento, violencia física y negación de atención médica, el régimen transmite un mensaje inequívoco: cualquier ciudadano que ejerza pacíficamente sus derechos fundamentales puede convertirse en el próximo preso político.

Dos nuevos presos políticos acusados de espionaje por crear contenido en YouTube

Los presos políticos Eduardo Ceballos Pérez, conocido como Eddy Jones, y Christian Rodríguez Riverón fueron detenidos en La Habana por su trabajo en el canal de YouTube Despingovery Channel, desde el que documentaban y satirizaban el deterioro de infraestructuras e instalaciones abandonadas en Cuba.

Ceballos fue arrestado el 1 de junio de 2026 tras publicar varios videos, entre ellos un reportaje divulgativo sobre una antigua instalación militar abandonada, en ruinas y sin trascendencia alguna para la seguridad nacional. Pese a ello, las autoridades lo procesan por presuntos delitos contra la Seguridad del Estado, bajo acusaciones de "Espionaje" o "Revelación de secretos concernientes a la Seguridad del Estado", figuras penales que en Cuba pueden conllevar penas de 10 a 30 años de prisión, cadena perpetua o incluso la muerte.

Tras su detención, Ceballos fue



traslado a la prisión Combinado del Este, donde permaneció incommunicado, sin tutela judicial efectiva y sin garantías procesales. Su madre denunció que fue agredido físicamente en prisión y que las autoridades llegaron a incautar la ropa utilizada durante la grabación del reportaje como supuesta "prueba" del delito.

El 14 de junio fue detenido Christian Rodríguez Riverón, camarógrafo del canal, también acusado de "espionaje" por los mismos hechos. Ambos permanecen en prisión por haber documentado instalaciones abandonadas y difundido contenido crítico sobre la realidad cubana.

Quiero el fin de la maldita tiranía castrista, genocida y miserable que ha condenado a mi país a la miseria, al miedo y al silencio durante más de seis décadas. Y lo peor no es solo la pobreza material, sino la pobreza del alma, la resignación forzada por el terror a caer en una cárcel solo por hablar. ¿Cuánto más daño causará esta tiranía que ha destruido a Cuba desde sus cimientos? Hoy, una cifra demoledora de cubanos sobrevive en extrema pobreza. El psicópata de Fidel Castro decía que esta era una "revolución de los humildes y para los humildes", pero lo único que hizo fue convertir en miserables a todos los cubanos, mientras él y su élite vivían como millonarios, indiferentes al sufrimiento de un pueblo al que le robaron todo: libertad, dignidad y futuro.

#LibertadParaLosPresosPolíticos

⌄

LIZANDRA GONGORA

Presos Políticos
37 AÑOS

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





SERVICIO DE
BARTENDER
PARA TODA
OCASION





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

OFFICE HOURS

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

FREE PARKING LOT AVAILABLE

4801 Broadway,
Union City, NJ 07087

(201) 751-5000

(201) 751-5010

info@totalcare-pt.com

totalcare-pt.com



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



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



TOTAL CARE PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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



WELCOME TO TOTAL CARE PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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

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

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

MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

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

HABLAMOS ESPAÑOL

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



PUEDES ENVIAR TU CORRESPONDENCIA A:
communications@dimensionnewspaper.com

Estimados periodistas y colaboradores de la revista
"DIMENSION DIGITAL" :

Les escribo desde Cuba, donde cada día millones de personas vivimos una realidad difícil de explicar con simples palabras. Desde aquí, donde la esperanza muchas veces se mezcla con el cansancio, seguimos con atención las noticias que llegan desde Estados Unidos y el debate sobre el futuro de nuestra isla.

Mi pregunta, y creo que la de muchos cubanos, es muy sencilla pero profunda: ¿realmente Estados Unidos ayudará a Cuba a conseguir su libertad, o solo estamos ante otro capítulo de promesas y discursos políticos?

Durante décadas hemos escuchado declaraciones de apoyo a la democracia, los derechos humanos y la libertad del pueblo cubano. Hemos visto presidentes, congresistas y líderes políticos hablar de un futuro diferente para Cuba. Pero para quienes vivimos dentro de la isla, muchas veces esas palabras parecen lejanas frente a una realidad marcada por la falta de alimentos, apagones constantes, salarios que no alcanzan, hospitales deteriorados y una juventud que sueña con marcharse porque siente que no tiene futuro.

Sabemos que la libertad de Cuba no puede ser entregada desde afuera.

Ningún país extranjero puede sustituir la voluntad de un pueblo que busca recuperar sus derechos. Pero también sabemos que la presión internacional, la defensa de los derechos humanos y el apoyo a quienes luchan pacíficamente por un cambio pueden ser factores importantes.

Por eso preguntamos: existe un verdadero compromiso de Estados Unidos con una transición democrática en Cuba? ¿Hay un plan concreto para apoyar al pueblo cubano si llega un momento de cambio? ¿O la isla volverá a quedar relegada cuando cambien las prioridades políticas de Washington?

Muchos cubanos observamos con esperanza cualquier señal de apoyo, pero también con cautela. La historia nos ha enseñado que los intereses políticos pueden cambiar rápidamente, mientras que el sufrimiento de los ciudadanos permanece. No queremos ser utilizados como una pieza más en un tablero geopolítico. Queremos que nuestra dignidad, nuestra libertad y nuestro derecho a decidir nuestro propio destino sean el centro de cualquier política.

Desde Cuba, muchos ciudadanos no piden privilegios ni intervenciones. Piden algo mucho más básico: poder expresarse sin miedo, elegir a sus gobernantes, vivir de su trabajo, reunirse libremente y construir un país donde sus hijos no tengan que abandonar la tierra que los vio nacer.

A "DIMENSION DIGITAL", como medio que observa a Cuba desde Estados Unidos, le pedimos que ayude a responder esta pregunta que permanece en el corazón de muchos cubanos: Cuando llegue la hora decisiva, Estados Unidos estará realmente al lado del pueblo cubano en su búsqueda de libertad, o nuevamente tendremos que enfrentar solos nuestro destino?

Atentamente,

Un lector desde Cuba (En representación de muchos cubanos que todavía esperan respuestas)



El Tiempo no se Detiene

Autor: Andres Garcia

A veces quisiera apagar el reloj,
dejar al mundo suspendido en una pausa infinita,
silenciar esa maquinaria invisible
que empuja los días hacia un lugar desconocido.

Hay algo inquietante en ver pasar el tiempo.
Como mirar un tren desde el andén
sabiendo que cada vagón que se aleja
lleva una parte de nosotros que no vuelve.

Los segundos caen sin hacer ruido, pero dejan cicatrices invisibles.
Se llevan nombres, voces, momentos,
pedazos de una versión de mí que solo existe detrás de los ojos.

Intento atrapar el presente
como quien intenta sostener agua entre las manos.
Cuanto más fuerte aprieto, más rápido desaparece.

El tiempo es una sombra sin rostro,
un visitante que nunca toca la puerta,
un artista que pinta sobre nosotros
sin pedir permiso para borrar los colores.

A veces me pregunto
si la angustia no viene del tiempo mismo,
sino de saber que todo lo que amamos existe bajo la amenaza de
desaparecer.

Quisiera congelar una mirada, guardar una conversación para siempre,
detener una noche cualquiera
antes de que se convierta en nostalgia.

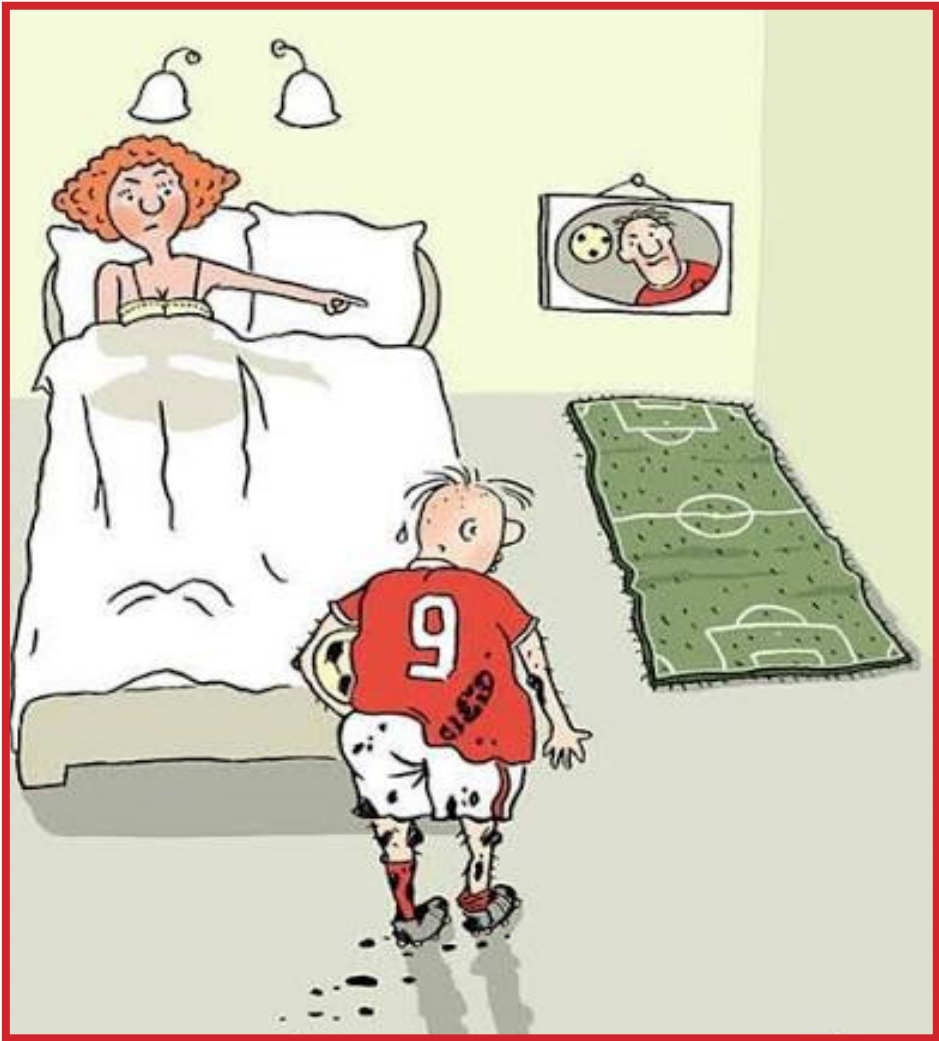
Pero el tiempo no negocia. No escucha ruegos,
no acepta promesas, no devuelve lo que transforma.

Entonces aprendo a caminar con él,
a no perseguir lo que se escapa,
a entender que la belleza del instante
nace precisamente porque termina.

Quizás vivir sea eso:
un intento constante de tocar lo eterno
sabiendo que todo es fugaz.

Quizás no busquemos detener el tiempo...
quizás busquemos una razón
para dejarlo avanzar
sin miedo.

FREEDOM FOR TIBET



NO SOPORTO VER
LA CASA SUCIA.
AHORA MISMO ME
LEVANTO Y APAGO
LA LUZ



VISITA NUESTRA
PAGINA EN FACEBOOK
"DIMENSION DIGITAL"

HUMORISMO



Profe: "¿Qué hacen 100 maestros en una piscina?"
– Alumno: "¡Examen final de clorometría!"
Por: **Francisco Bernal**
– Loco 1: "¿Por qué te pegas en la cabeza?"
– Loco 2: "Para ahuyentar a los elefantes".
– Loco 1: "¿Pero si no hay elefantes aquí!"
– Loco 2: "¿Ves? ¡Funciona!"

JAJAJAJA
Profe: "¿Qué le dijo un profesor a un alumno despistado?"
– Alumno: "¡Si te distraes más, te gradúas en ausencia!"
JAJAJAJA
Doctor: "¿Por qué le hablas a la pared?"
– Paciente: "¡Es que el Wi-Fi está lento!"

JAJAJAJA
Qué le dijo un cuaderno a una hoja suelta?"
"¡Sin mí, no eres nada!"
JAJAJAJA
Profe: "¿Dónde se encuentra el centro de gravedad?"
– Alumno: "En la letra V, profe."

JAJAJAJA
Doctor: "¿Qué tal se siente después del tratamiento?"
– Paciente: "Como nuevo... ¡pero sin garantía!"
JAJAJAJA
Loco en terapia grupal:
"Yo no estoy loco... ¡solo que mi imaginación tiene demasiados suscriptores!"
JAJAJAJA

JAJAJAJA
Enfermo: "Doctor, creo que soy una gallina".
– Doctor: "¿Desde cuándo?"
– Enfermo: "¡Desde que era un huevo!"
JAJAJAJA
El nuevo aprendiz
– Jefe: "Pon los ladrillos en línea recta."
– Aprendiz: "¿Qué es línea recta?"
JAJAJAJA

JAJAJAJA
El misterio del martillo
– Albañil 1: "¿Dónde dejaste el martillo?"
– Albañil 2: "Donde siempre... ¡pero no me acuerdo dónde es!"
JAJAJAJA

JAJAJAJA
Un loco le dice a otro:
"Oye... ¿tú también ves visiones en HD?"
JAJAJAJA



CANCER DEL HIGADO, CAUSAS, SINTOMAS Y TRATAMIENTOS.

El cáncer de hígado es una enfermedad en la que las células hepáticas comienzan a crecer de forma descontrolada. El tipo más frecuente es el Carcinoma hepatocelular, que se origina en las principales células del hígado.

Causas y factores de riesgo.

Diversos factores pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de hígado:

- Infección crónica por Hepatitis B.
- Infección crónica por Hepatitis C.
- Cirrosis, causada por enfermedades hepáticas o consumo excesivo de alcohol.
- Consumo prolongado y elevado de alcohol.

Enfermedad del hígado graso no

alcohólico.

Obesidad y diabetes.

Exposición a aflatoxinas, sustancias tóxicas producidas por ciertos hongos en alimentos mal almacenados. Antecedentes familiares de enfermedades hepáticas.

Síntomas.

En las etapas iniciales, el cáncer de hígado puede no causar síntomas. Cuando aparecen, los más frecuentes son:

- Pérdida de peso sin causa aparente.
- Falta de apetito.

- Dolor o molestia en la parte superior derecha del abdomen.
- Sensación de hinchazón abdominal.
- Náuseas y vómitos.

- Fatiga o debilidad persistente.
- Coloración amarillenta de la piel y los ojos (ictericia).
- Orina oscura y heces de color claro.
- Picazón en la piel.

Diagnóstico.

El diagnóstico suele incluir:

- Examen físico e historia clínica.
- Análisis de sangre para evaluar la función hepática.
- Ecografía abdominal.
- Tomografía computarizada (TAC).
- Resonancia magnética (RM).

En algunos casos, biopsia hepática.

Tratamientos.

El tratamiento depende del tamaño del tumor, su localización, el estado del hígado y si el cáncer se ha extendido.

Cirugía. Cuando el tumor es pequeño y está localizado, puede extirparse mediante cirugía.

Trasplante de Hígado.

En determinados pacientes, reemplazar el hígado enfermo por uno sano puede ofrecer las mejores posibilidades de curación.

Ablación tumoral. Consiste en destruir las células cancerosas mediante calor, frío o alcohol inyectado directamente en el tumor.

Embolización.

Se bloquea el flujo sanguíneo que alimenta al tumor para frenar su crecimiento.

Radioterapia. Utiliza radiación para destruir células cancerosas o reducir el tamaño del tumor.

Terapias dirigidas.

Son medicamentos que actúan sobre mecanismos específicos de crecimiento tumoral.

Inmunoterapia. Ayuda al sistema inmunitario a reconocer y atacar las células cancerosas.

Quimioterapia.

Puede utilizarse en algunos casos, aunque tiene un papel más limitado que en otros tipos de cáncer.

Prevención. Algunas medidas que pueden reducir el riesgo son: Vacunarse contra la hepatitis B. Tratar oportunamente las hepatitis virales.

Limitar el consumo de alcohol. Mantener un peso saludable. Controlar la diabetes.

Evitar alimentos contaminados o mal conservados.

Pronósticos. Las probabilidades de éxito del tratamiento son mayores cuando el cáncer se detecta en fases tempranas. Por ello, las personas con cirrosis o hepatitis crónica suelen beneficiarse de controles médicos periódicos para detectar posibles tumores de forma precoz.

Si tú o alguien cercano presenta síntomas compatibles con una enfermedad hepática, es importante consultar a un profesional de la salud para una evaluación adecuada.

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

FREE LOCAL PRESCRIPTION DELIVERY

GABRIELA BERNAT
VANESSA RODRIGUEZ
Doctors Of Pharmacy

4207 BERGENLINE AVENUE,
UNION CITY, NJ 07087

201-867-6705
201-867-3758

SUGARMANSRX@GMAIL.COM
WWW.SUGARMANSRX.COM



 **(201) 553 - 1636**



JOYERIA FRANKLIN

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

H
O
R
A
R
I
O

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



La Generación de Cristal: Sensibilidad Excesiva o Evolución Social?

La "generación de cristal" es un término coloquial que se refiere a los jóvenes, especialmente a aquellos nacidos después del año 2000, que son percibidos como especialmente sensibles y con dificultades para manejar críticas o situaciones adversas. Este término, acuñado por la filósofa Montserrat Nebre- ra, describe una supuesta fragilidad emocional en estos jóvenes, a menudo atribuida a una crianza sobreprotectora.

En los últimos años, el término "generación de cristal" ha ganado popularidad para referirse a los jóvenes acusados de ser demasiado sensibles, frágiles emocionalmente y propensos a ofenderse con facilidad. Pero, ¿realmente se trata de una actitud exagerada o es una muestra de una evolución en la conciencia social?

Qué es la "Generación de Cristal"?

El concepto suele aplicarse a los millennials más jóvenes y a la Generación Z, criticados por su baja tolerancia a la frustración y su demanda de espacios "seguros" libres de opiniones controvertidas. Los detractores argumentan que esta generación carece de resiliencia, mientras que sus defensores



sostienen que simplemente están rompiendo con normas sociales tóxicas del pasado.

Sensibilidad excesiva o mayor conciencia emocional?

Quienes tildan a estos jóvenes de "frágiles" señalan que evitan el conflicto, exigen trigger warnings (advertencias de contenido sensible) y cancelan a quienes consideran ofensivos.

Alta sensibilidad emocional:

Mayor susceptibilidad a sentirse ofendidos o vulnerables ante comentarios o situaciones percibidas como negativas.

Necesidad de validación constante:

Dependencia de la aprobación externa y dificultad para generar autoestima sin la confirmación de otros.

Mayor apertura emocional: Hablar de ansiedad, depresión y trauma ya no es tabú, algo que generaciones anteriores ocultaban.

Límites más claros: Rechazan el "aguantar por compromiso", priorizando su bienestar sobre expectativas sociales.

Baja tolerancia a la frustración:

Dificultad para lidiar con obstáculos o fracasos, mostrando poca resiliencia ante situaciones adversas

Es solo una cuestión generacional?

Las generaciones anteriores (Baby Boomers, Generación X) crecieron en entornos donde "lo que no te mata, te hace más fuerte" era la norma. Pero hoy, con mayor acceso a información psicológica, los jóvenes cuestionan esos paradigmas.

Redes sociales y activismo: Internet ha acelerado la discusión sobre derechos y salud mental.

Cambio de valores: Lo que antes se veía como "resiliencia" hoy

se reconoce como "normalización del abuso".

Fragilidad o Progreso?

La "generación de cristal" no es necesariamente más débil, sino más empática y exigente con un trato justo. Lo que algunos llaman "sensibilidad excesiva" podría ser, en realidad, un avance hacia una sociedad más inclusiva y mentalmente saludable.

Será que el problema no es que los jóvenes sean de cristal, sino que el mundo aún está lleno de piedras?

Qué opinas?. Crees que esta generación es demasiado sensible o simplemente está marcando un nuevo estándar social?

Escribenos tu opinion a:

communications@dimension-newspaper.com



FIND LOVE ONLINE

virtual adoption event!

HOW TO ADOPT

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





**Moda Circular:
Puede la ropa ser
100% sostenible?**

En un mundo donde la industria textil es la segunda más contaminante (después del petróleo), la moda circular surge como una alternativa para reducir el impacto ambiental. Pero, ¿es realmente posible que la ropa sea 100% sostenible? Exploramos cómo las marcas están adoptando prácticas de cero desperdicio y materiales reciclados, y si esto es suficiente para cambiar el rumbo de la moda.

**El problema de la moda rápida
(Fast Fashion)**

Contaminación: La producción de ropa genera 10% de las emisiones

globales de CO₂ y consume 93 mil millones de metros cúbicos de agua al año (ONU).

Desechos textiles: Cada segundo, un camión lleno de ropa es quemado o enterrado en vertederos (Ellen MacArthur Foundation).

Tóxicos: Muchas prendas contienen microplásticos y químicos dañinos que terminan en océanos.

Ante esta crisis, la moda circular propone un modelo donde todo se reutiliza, recicla o regenera, sin convertir prendas en basura.

Qué es la moda circular?

Es un sistema que busca:

- * Diseñar para durar (calidad sobre cantidad).
- * Usar materiales reciclados o biodegradables.

*

Reparar, reusar y reciclar prendas al final de su vida útil.

Marcas Líderes en Moda Circular

Patagonia: Usa poliéster reciclado y ofrece reparación gratuita. Chaquetas de materiales 100% reciclados.

Stella McCartney: Pionera en cuero vegano y fibras biodegradables. Bolsos de hongos (Mylo™).

Eileen Fisher: Programa de take-back para reciclar sus prendas. Vestidos de algodón orgánico reciclado.

Veja: Zapatillas hechas con plástico reciclado y caucho natural. Sneakers de botellas PET.

Reformation: Carbono neutral y uso de telas deadstock (sobrantes). Vestidos de Tencel™ (fibra sostenible).

Desafíos de la moda 100% sostenible

Aunque hay avances, la ropa 100% ecológica aún es un reto debido a:

- * Costo elevado: Los materiales sostenibles son más caros que el poliéster convencional.
- * Limitaciones técnicas: No todas las fibras pueden reciclarse infinitamente (ej. mezclas de algodón/poliéster).
- * Greenwashing: Algunas marcas exageran sus prácticas ecoamigables sin cambios reales.

Qué podemos hacer como consumidores?

Comprar menos, pero mejor: Elegir prendas duraderas en lugar de moda rápida.

Second-hand y swaps: Comprar en tiendas de segunda mano o intercambiar ropa.

Reparar y upcycling: Transformar prendas viejas en algo nuevo.

Lavar con cuidado: Reducir microfibras plásticas usando bolsas especiales (Guppyfriend).

Es posible la moda 100% sostenible?

Aún no hay una solución perfecta, pero la moda circular es el camino más viable. Marcas pequeñas y gigantes como H&M (con su colección Conscious) están experimentando con nuevos modelos, pero el cambio real depende de regulaciones, innovación tecnológica y consumo responsable.

Te unes al movimiento? La próxima vez que compres ropa, piensa: realmente lo necesitas, y cuál es su impacto?

Qué opinas? ¿Crees que la moda circular es el futuro o solo una tendencia pasajera?

Envíanos tus comentarios a : comunications@dimensionnewspaper.com

EL BATALLON MIXTO "CARACAL" DE ISRAEL. SUS ORIGENES, EFECTIVIDAD, MIEMBROS, ENTRENAMIENTO Y CURIOSIDADES

El Batallón "Caracal" (לקרקה תב"ת), Hativat HaCaracal) es una unidad de combate mixta (hombres y mujeres) de las Fuerzas de Defensa de Israel (FDI), conocida por su alto nivel de operatividad y por romper estereotipos de género en el Ejército israelí. Aquí tienes un resumen detallado sobre sus orígenes, efectividad, entrenamiento y curiosidades:

Orígenes e Historia

Fundación: Creado en 2000, inicialmente como una compañía de infantería ligera en la frontera con Egipto (Negev).

Nombre: "Caracal" es un felino del desierto cuyas hembras y machos son igual de grandes (símbolo de igualdad).

Evolución: En 2004 se convirtió en batallón independiente y en 2014 asumió misiones en la frontera con Jordania y el valle del Arava.

Efectividad en Combate

Misiones Clave:

Patrullaje de fronteras (especialmente contra el contrabando de armas y infiltraciones terroristas desde Egipto y Jordania).

Intervención en operaciones como Margen Protector (2014, Gaza) y Escudo Defensivo (2022, Cisjordania).

Estadísticas:

Más del 70% de sus operaciones son exitosas (según datos de las FDI).

En 2020, neutralizaron a 4 terroristas que intentaron cruzar desde Egipto.

Miembros y Estructura

Composición:

60% mujeres, 40% hombres (uno de los pocos batallones mixtos del mundo).

Soldados beduinas, drusas y judías sirven juntas.

Famosas en el "Caracal"

Teniente Or Ben-Yehuda: Primera

BATALLON MIXTO "CARACAL" DE ISRAEL UNA FORMIDABLE UNIDAD DE COMBATE "ELITE "



mujer en comandar una compañía de combate en las FDI.

Capitán Hila Fahima: Destacada en operaciones de inteligencia en la frontera.

Entrenamiento

Duración: 4 meses de entrenamiento básico + 2 meses de especialización.

Rigurosidad:

Marchas de 40 km con equipo completo (20 kg).

Entrenamiento en combate urbano, tiro preciso y navegación en el desierto.

Pruebas de estrés bajo fuego real simulado.

Curso de francotiradoras: Algunas soldadas se especializan en este rol.

Curiosidades

Sin concesiones por género: Las mujeres pasan los mismos tests físicos que los hombres (ej: 18 flexiones en 1 minuto).

Primera baja en combate:

En 2012, la soldado Eden Atias fue asesinada por un terrorista en un autobús, lo que reforzó el respeto hacia el batallón.

Simbolismo feminista: Usan el lema "Una lucha, dos frentes" (contra el enemigo y contra los prejuicios).

Unidad pionera: Inspiró la creación de otras unidades mixtas en las FDI, como el Batallón León de Judea.

Cultura pop: Aparecieron en docu-

mentales como "Lady Warriors of Israel" (National Geographic).

Controversias

Algunos sectores ultraortodoxos israelíes critican la mezcla de géneros en combate.

En 2016, una soldado del Caracal mató a un soldado egipcio por error en la frontera (incidente diplomático).

El Caracal es un ejemplo de innovación militar e igualdad de género, demostrando que las mujeres pueden ser tan efectivas como los hombres en combate. Su éxito ha influido en ejércitos como el de Alemania y Canadá, que estudian su modelo.

SABIAS QUE...?

En 2023, una exsoldado del Caracal se unió a la unidad de élite "Sayaret Matkal" (similar al SAS británico), rompiendo otro techo de cristal.

CUANTAS MUJERES MILITAN EN EL BATALLON "CARCARAL" DE ISRAEL ?



El Batallón Caracal de las Fuerzas de Defensa de Israel (FDI) es una unidad pionera en integrar mujeres en roles de combate. Según datos oficiales y reportes recientes (2023-2024):

Número de mujeres en el Batallón Caracal.

Composición aproximada:

Unos 300-350 soldados en total en el batallón son mujeres dependiendo del ciclo de reclutamiento).

40-30% son hombres.

Desglose por Roles

Combate terrestre:

Mujeres sirven como francotiradoras, comandantes de pelotón, operadoras de armas pesadas (como el Negev LMG) y en patrullas fronterizas.

Unidades especializadas:

Algunas integran el equipo de reconocimiento (dedicado a inteligencia táctica).

Mando:

20% de los puestos de liderazgo (oficiales y suboficiales) están ocupados por mujeres.

Datos Clave

Reclutamiento anual: Unas 200-250 nuevas soldadas ingresan cada año (tras superar pruebas físicas y psicológicas exigentes).

Retención: Cerca del 50% de las mujeres renuevan su servicio después del período obligatorio (2 años y 8 meses).

Comparación con otras unidades
El Caracal es el batallón con mayor porcentaje de mujeres en combate en las FDI, seguido por el Batallón León de Judea (también mixto, pero con ~50% mujeres).

En el Ejército de EE.UU., solo el 15% de los puestos de combate son ocupados por mujeres (datos de 2023).

Curiosidad

En 2023, una soldado del Caracal neutralizó a un terrorista en la frontera con Egipto con un disparo preciso a 600 metros, recibiendo una condecoración.

Por qué tantas mujeres eligen el "Caracal"

Igualdad de oportunidades: Mismos estándares que los hombres.

Cultura de unidad: Ambiente menos jerárquico que en batallones tradicionales.

Si buscas cifras exactas, las FDI no publican números detallados por seguridad, pero estos datos reflejan tendencias confirmadas por exmiembros y analistas.

Te sorprende la efectividad de esta unidad?



**VISITA NUESTRA
PAGINA EN FACEBOOK
"DIMENSION DIGITAL"**



Colores Cálidos: Qué Son y Por Qué

Los colores cálidos son aquellos que evocan sensaciones de calor, energía y pasión. Se asocian con el fuego, el sol y la vitalidad. Aquí te explico cuáles son, su psicología y algunas curiosidades fascinantes.

Cuáles son los colores cálidos?

Los colores cálidos incluyen:
Rojos (desde el escarlata hasta el granate).
Naranjas (como el coral, mandarina o terracota).
Amarillos (del dorado al mostaza).
Algunos rosas y marrones con tonos

rojizos o anaranjados.

Ejemplos en la naturaleza:

Atardeceres, Hojas de otoño, Lava volcánica.

Por qué se llaman "cálidos"?

Asociación con el calor: El rojo y el naranja son los colores del fuego y el sol.

Efecto psicológico: Estimulan el apetito (por eso muchos restaurantes usan rojo y amarillo).

Aumentan la energía y la atención (se usan en señales de alerta).

Percepción visual: Avanzan en el espacio, por eso parecen más cercanos (ideal para decorar ambientes

pequeños).

SICOLOGIA DE LOS COLORES CALIDOS

Rojo: Pasión, urgencia, peligro
Señales de STOP, logotipos de comida rápida (McDonald's, KFC).

Naranja: Creatividad, entusiasmo
Logos de deportes (Nickelodeon, Fanta).

Amarillo: Felicidad, optimismo
Taxis, emojis, decoración infantil.

Curiosidades de los Colores Cálidos

El rojo aumenta el ritmo cardíaco:

Estudios demuestran que ver este color puede elevar la presión arterial.

El amarillo es el primer color que ve el ojo humano: Por eso se usa en señales de advertencia.

El naranja era un color "sin nombre" en Europa:

Antes del siglo XVI, se describía como "rojo-amarillo".

El rojo fue el primer color usado en el arte prehistórico:

Las pinturas rupestres de la cueva de Altamira usaban óxido de hierro.

En China, el rojo simboliza buena suerte:

Se usa en bodas y el Año Nuevo Lunar.

Como usar colores calidos en diseño.

Publicidad: Atraen la atención rápidamente (ej: carteles de rebajas).

Decoración: Ideal para espacios sociales (salas, comedores).

Moda: El rojo y naranja dan con-

fianza y energía.

Precaución: En exceso, pueden causar ansiedad o agresividad (evítalos en habitaciones de descanso).

Contraste con Colores Fríos

Mientras los cálidos (rojo, naranja, amarillo) transmiten calor, los fríos (azul, verde, violeta) dan calma y frescura. Combinarlos equilibra diseños y ambientes.

Ejemplo clásico:

McDonald's (rojo y amarillo = energía + felicidad).

Starbucks (verde = relajación).

Sabías que...?

Los semáforos usan rojo para detenerse porque es el color más visible a larga distancia.

En el arte, Van Gogh usaba amarillos intensos para expresar luz y emoción ("Los girasoles").

Cuál es tu color cálido favorito?

El color más usado en el mundo depende del contexto:

En diseño y moda: El azul es considerado el color más popular a nivel global, según encuestas y estudios de preferencias. Es asociado con confianza, calma y profesionalismo.

En branding y logotipos: El azul también domina, seguido por el rojo y el negro, por su versatilidad y aceptación en diversas culturas.

En la naturaleza: El verde es predominante (bosques, vegetación), aunque el azul del cielo y el mar también es muy común.

DEL MONACO BIKES

Para comprar la bicicleta

DEL MONACO BIKES (201)-927-3819

delmonacoadvertisement@aol.com

SI LE GUSTA PRACTICAR EL CICLISMO

ANGELO DEL MONACO:
LA LEYENDA.
COMENZO SUS PRIMEROS
PASEOS POR SU MADRID AL
CICLISMO A LOS 8 AÑOS Y
CON ARDIA TENACIDAD
ENTRE PREMIOS RECIBIDOS
LOGRO ALCANZAR ESTAR
EN EL LIBRO DE RECORDS
GUINNESS. SE DESTACA
TAMBIEN POR OBRAS
HUMANITARIAS.
DIRECTOR PUBLICITARIO
Y DE AHI SU BICICLETA.

Pet Spa Day!

- Full Bath
- Pawdicure
- Full Haircut
- Teeth Cleaning

201-985-7753 / 551-697-6790
animalandgrooming2@gmail.com

Animaland
GROOMING SALON

www.animalandgroomingsalon.com
8101 Tonnelle Ave North Bergen, NJ 07047

Poeta Solitario

No confíes en
las palabras, confía en las
acciones.

La gente puede decir
muchas cosas, pero sus
acciones lo demostrarán
todo.

Ismael Mejía

Poeta Solitario

**VISITA NUESTRA
PAGINA EN FACEBOOK
"DIMENSION DIGITAL"**

Por Qué los Nórdicos son tan Altos?

La Ciencia Detrás de una Característica que Llama la Atención.

Quien haya viajado por Noruega, Suecia, Dinamarca, Finlandia o Islandia probablemente haya notado algo de inmediato: muchas personas son considerablemente más altas que el promedio mundial. Sin embargo, esta característica no se debe a una sola causa, sino a la combinación de genética, alimentación, salud y calidad de vida.

La genética juega un papel importante.

La estatura humana está influenciada por miles de genes diferentes. Las poblaciones del norte de Europa han heredado, a lo largo de miles de años, una mayor frecuencia de variantes genéticas asociadas con una talla elevada. Esto significa que muchas personas nacen con un potencial natural para ser altas. Pero la genética no lo explica todo. Dos personas con una predisposición similar pueden terminar con estaturas muy distintas si una crece con buena alimentación y atención médica, mientras que la otra sufre desnutrición o enfermedades durante la infancia.

Una alimentación de excelente

calidad.

Los países nórdicos han disfrutado durante décadas de una nutrición excepcional. Su dieta tradicional incluye abundantes proteínas y nutrientes esenciales: Pescados ricos en ácidos grasos omega-3, como el salmón y el arenque. Productos lácteos de alta calidad. Carnes magras. Huevos. Cereales integrales y vegetales.

Durante la infancia y la adolescencia, cuando el cuerpo experimenta su mayor crecimiento, una dieta equilibrada permite desarrollar plenamente el potencial genético.

Salud y bienestar desde el nacimiento.

Los sistemas sanitarios de los países nórdicos figuran entre los mejores del mundo. Desde el embarazo, las madres reciben controles médicos frecuentes y los niños cuentan con seguimiento continuo de su desarrollo.

Las bajas tasas de enfermedades infantiles, junto con altos niveles de vacunación y una atención médica accesible, favorecen un crecimiento saludable.

Un alto nivel de vida.

Otro factor importante es el entorno social.

En los países nórdicos existe, en términos generales:

- * Baja pobreza infantil.
- * Buena educación.
- * Acceso universal a la salud.
- * Seguridad alimentaria.
- * Menores niveles de desnutrición.

Todo ello contribuye a que los niños crezcan en condiciones óptimas.

El clima frío hace crecer más?

Es una creencia popular, pero no existe evidencia científica de que el frío haga que las personas sean más altas.

Lo que ocurre es que las poblaciones del norte de Europa comparten una historia genética común y, además, llevan muchas generaciones viviendo con excelentes condiciones sanitarias y nutricionales.

Una curiosidad: los nórdicos ya no son los más altos del mundo

Aunque solemos asociar la gran estatura con los países escandinavos, actualmente los hombres más altos del planeta viven, en promedio, en los Países Bajos.

La estatura media masculina allí ronda los 183-184 centímetros, ligeramente superior a la de Noruega, Dinamarca o Suecia.

Las mujeres también destacan.

Las mujeres nórdicas también figuran entre las más altas del mundo. En muchos casos superan los 168-170 centímetros de promedio, una cifra considerablemente superior al promedio femenino mundial.

La estatura ha aumentado con el tiempo.

Hace apenas 150 años, los europeos del norte eran varios centímetros más bajos que en la actualidad.

Ser alto siempre es una ventaja?

No necesariamente. Las personas muy altas suelen tener ventajas en deportes como el baloncesto, el voleibol o el remo.

Sin embargo, también pueden presentar algunos inconvenientes: Mayor riesgo de ciertos problemas articulares. Mayor consumo de energía y calorías.

Más dificultades para encontrar ropa, calzado o asientos cómodos en algunos medios de transporte.



NITO AUTO
REPAIR

We also offer additional services:

- ✓ SMART DIAGNOSTIC
- ✓ MUFFLER AND EXHAUST REPAIR
- ✓ REMOTE START INSTALLATIONS
- ✓ TOUCH SCREEN RADIO AND REVERSE CAMERA INSTALLATION
- ✓ TIRE SALE NEW AND USED
- ✓ MANUAL TRANSMISSIONS SERVICES
- ✓ PREVENTIVE MAINTENANCE
- ✓ DIFFERENTIAL SERVICES AND REPAIR (TRUCKS AND CARS)
- ✓ TPMS SENSOR INSTALLATION AND PROGRAMMING
- ✓ WINDSHIELD REPLACEMENT

MAZDA DODGE HONDA AUDI CHEVROLET HYUNDAI
Jeep Ford TOYOTA GMC Mercedes-Benz

www.nitoauto.com



NITO AUTO
REPAIR

OUR SERVICES:

- ✓ GENERAL MECHANIC
- ✓ BRAKES SERVICES
- ✓ OIL CHANGE
- ✓ TIRE SERVICES
- ✓ WHEEL BALANCE
- ✓ BATTERY TESTING

hablamos español

608 54th ST West New York, NJ 07093.

REPAIR YOUR CAR

Apply Now



American First Finance

ALL CREDIT WELCOME
Financing available

CONTACT US:
+1 201 293-2018

@NITOAUTO

Adonde va a parar el dinero que se les decomisa a los carteles de la droga y a los narcotraficantes?.

Depende del país, pero en términos generales el dinero decomisado a los cárteles de la droga y a los narcotraficantes no suele quedarse en manos de la policía, sino que pasa a un proceso legal antes de ser utilizado o confiscado definitivamente.

En Estados Unidos, el proceso funciona aproximadamente así:

Incautación inicial. Cuando las autoridades (como el FBI, la DEA, el IRS o la policía local) encuentran dinero vinculado al narcotráfico, lo decomisan como evidencia o como producto de una actividad criminal.

Proceso judicial. Un tribunal debe determinar si ese dinero está relacionado con un delito. Si se demuestra, se ordena su decomiso definitivo (forfeiture).

Destino del dinero. Una vez confiscado legalmente, el dinero puede: Ingresar al Department of Justice Assets Forfeiture Fund, administrado por el Departamento de Justicia.

En algunos casos, ingresar al Treasury Forfeiture Fund, administrado por el Departamento del Tesoro.

En qué se utiliza?

QUE USO SE LE DA AL DINERO DECOMISADO A LOS NARCO ?



Los fondos suelen destinarse a:
Financiar investigaciones contra el crimen organizado.

Comprar equipos para las fuerzas del orden. Capacitar agentes.

Cubrir gastos de almacenamiento y administración de bienes incautados.

Indemnizar a víctimas, cuando la ley lo permite.

En algunos casos, repartir una parte entre agencias estatales y locales que participaron en la investigación mediante programas de reparto de activos.

No todo el dinero se gasta directamente. Una parte también puede destinarse a cubrir los costos asociados con la administración y venta de los bienes decomisados.

Qué ocurre con otros bienes?

Si se decomisan bienes distintos al efectivo, el tratamiento varía:
Casas y terrenos: pueden subastarse.

Automóviles, embarcaciones y aviones: suelen venderse en subastas públicas.

Joyas, relojes y obras de arte: pueden ser subastados.

Drogas: generalmente se destruyen..

Armas: dependiendo de la legislación, pueden destruirse o incorporarse al inventario de agencias gubernamentales.

Existe controversia?.

Sí. En Estados Unidos existe un debate sobre la llamada confiscación civil de bienes (civil asset forfeiture). Algunos críticos sostienen que este mecanismo puede incentivar abusos porque, en determinadas circunstancias, permite confiscar bienes sin que el propietario haya sido condenado penalmente. Diversos estados han reformado sus leyes para fortalecer las garantías procesales y exigir mayores estándares de prueba antes de que los bienes puedan ser confiscados definitivamente.

En resumen, el dinero decomisado a los narcotraficantes no pasa al presupuesto general de forma automática ni se reparte entre los agentes que lo incautan. Normalmente ingresa a fondos gubernamentales específicos, desde donde se utiliza para financiar la lucha contra el crimen, administrar los bienes decomisados y, en algunos casos, compensar a las víctimas.



Mi Bella Islita RESTAURANT

Puerto Rican, Cuban and Dominican Cuisine

DELIVERY AVAILABLE
10:00 AM TO 9:00 PM

ORDER ONLINE

Mi Bella Islita

520 39TH ST, UNION CITY NJ 07087

WE ARE OPEN
FROM 9:00 AM TO 9:00 PM
PUBLIC PARKING SPACE AVAILABLE

(201) 866-8778

www.mibellaislitanj.com

MI BELLA ISLITA RESTAURANT

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

201-866-8778 • 201-472-8391

CELEBRATE YOUR HOLIDAYS WITH US

PASTEL EN HOJA

PERNIL

CHICKEN

201-866-8778
201-472-8391

Free Delivery

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

CATERING FOR ALL OCCASION

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

LAS VENTAJAS DE USAR ALFOMBRAS EN LA CASA, ORIGENES Y CURIOSIDADES.

Las alfombras han acompañado a la humanidad durante miles de años. Lo que comenzó como una solución práctica para protegerse del frío terminó convirtiéndose en un elemento decorativo, cultural y artístico presente en hogares de todo el mundo.

Ventajas de usar Alfombras en Casa.

1. Mayor confort y comodidad

Las alfombras proporcionan una superficie suave y agradable para caminar, sentarse o jugar, reduciendo la sensación de dureza de los pisos. También ayudan a disminuir la tensión en articulaciones y espalda.

2. Aislamiento térmico.

Actúan como una barrera contra el frío del suelo, conservando mejor el calor en invierno y contribuyendo al ahorro energético.

3. Reducción del ruido.

Las fibras absorben parte de los sonidos y las vibraciones, creando ambientes más tranquilos y acogedores. Son especialmente útiles en apartamentos o viviendas con pisos duros.

4. Protección del suelo.

Ayudan a evitar rayones, desgaste y daños en superficies como madera, mármol o cerámica.

5. Decoración y delimitación de espacios.

Una alfombra puede definir áreas dentro de una habitación, aportar color, textura y personalidad, e incluso hacer que un espacio parezca más elegante o acogedor.



6. Captura de polvo y partículas.

Cuando se mantienen limpias adecuadamente, pueden retener polvo y partículas en suspensión, evitando que circulen constantemente por el ambiente.

Origen de las Alfombras.

Las primeras alfombras surgieron en Asia Central y Oriente Próximo, donde los pueblos nómadas las utilizaban para aislarse del frío y la humedad del suelo. Estaban elaboradas principalmente con lana de oveja y fibras naturales.

La alfombra más antigua conservada es la Alfombra de Pazyryk, descubierta en Siberia en 1949 y datada aproximadamente en el siglo V a. C. Su extraordinario estado de conservación permitió conocer técnicas de tejido muy avanzadas para la época.

Con el tiempo, la fabricación de alfombras alcanzó un gran desarrollo en Persia (actual Irán), Turquía y otras regiones de Asia. A través de las rutas comerciales, especialmente la Ruta de la Seda, llegaron a Europa, donde durante siglos fueron consideradas artículos de lujo reservados

para la nobleza y las clases altas.

Curiosidades Sobre las Alfombras.

La palabra "alfombra" proviene del árabe hispánico alhánbal, reflejo de la influencia cultural árabe en la península ibérica.

Algunas alfombras persas artesanales pueden tardar meses o incluso años en completarse debido a la complejidad de sus diseños. Los tintes tradicionales se obtenían de plantas, insectos y minerales naturales, logrando colores muy duraderos. Las primeras alfombras no se utilizaban principalmente para decorar, sino para proteger del frío y la humedad..

En la Edad Media europea, muchas alfombras orientales se exhibían sobre mesas o paredes como símbolo de riqueza, más que en el suelo.

Algunas alfombras antiguas son tan valiosas que se exhiben en museos y se consideran auténticas obras de arte.

Las alfombras combinan funcionalidad, comodidad y estética. Su historia se remonta a más de 2.500 años y re-

fleja el desarrollo cultural y artístico de numerosas civilizaciones. Hoy siguen siendo una excelente opción para mejorar el confort, la decoración y la calidez de cualquier hogar.

Algunas de las alfombras más caras del mundo.

*Clark Sickle-Leaf Carpet.

Considerada la alfombra más cara jamás vendida, esta pieza persa del siglo XVII alcanzó un precio cercano a 33,8 millones de dólares en una subasta. Su extraordinaria conservación, rareza y belleza artística la convierten en una de las obras maestras del tejido oriental.

* Kirman Vase Carpet.

Originaria de Persia, esta alfombra fue vendida por aproximadamente 9,6 millones de dólares. Es famosa por sus complejos diseños florales y por representar una de las mejores tradiciones artesanales persas.

* Pearl Carpet of Baroda.

Procedente de la India, esta espectacular alfombra se vendió por alrededor de 5,5 millones de dólares. Es única porque está adornada con más de un millón de perlas naturales, además de diamantes, rubíes, esmeraldas y zafiros.

* Silk Isfahan Rug.

Esta elegante alfombra de seda iraní alcanzó un valor aproximado de 4,45 millones de dólares. Destaca por la finura de sus materiales y la increíble precisión de su tejido artesanal.

Curiosidad.

Algunas alfombras persas antiguas contienen más de 500.000 nudos por metro cuadrado, una densidad tan alta que permite crear diseños con un nivel de detalle comparable al de una pintura. Por esta razón, muchas de estas piezas son consideradas auténticas obras de arte y se exhiben en museos y colecciones privadas de todo el mundo.



BENEFICIOS DE LA MUSICOTERAPIA

Musicoterapia: Qué es y cuáles son sus beneficios para la salud física y emocional

La música tiene un poder único para influir en nuestras emociones, recuerdos y estados de ánimo. La musicoterapia es una disciplina terapéutica que utiliza la música y sus elementos (ritmo, melodía, armonía) para mejorar la salud física, mental y emocional de las personas. Es aplicada por profesionales certificados y se emplea en diversos contextos, desde hospitales hasta

escuelas y centros de rehabilitación.

Qué es la Musicoterapia?

La musicoterapia es una intervención basada en evidencia científica que utiliza la música para abordar necesidades cognitivas, emocionales, sociales y físicas. No se trata simplemente de escuchar música relajante, sino de técnicas estructuradas que pueden incluir:

- * Tocar instrumentos musicales
- * Cantar
- * Componer música
- * Improvisación musical

* Movimiento al ritmo de la música
Esta terapia puede ser activa (cuando el paciente participa creando música) o receptiva (cuando se enfoca en escuchar y analizar piezas musicales).

Beneficios de la Musicoterapia

1. Reduce el estrés y la ansiedad
La música tiene un efecto directo en el sistema nervioso, ayudando a disminuir los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y aumentando la producción de endorfinas y serotonina, que generan sensación de bienestar.
2. Mejora el estado de ánimo y combate la depresión
Estudios han demostrado que la musicoterapia puede ser tan efectiva como algunos tratamientos tradicionales para la depresión, ya que estimula emociones positivas y ayuda a expresar sentimientos reprimidos.
3. Favorece la rehabilitación motora
En pacientes con Parkinson, accidentes cerebrovasculares o lesiones motoras, el ritmo musical puede mejorar la coordinación, el equilibrio y la movilidad.
4. Estimula la memoria y la cognición
En personas con Alzheimer u otras formas de demencia, la música puede activar recuerdos y mejorar la comunicación, incluso en etapas avanzadas de la enfermedad.
5. Ayuda en el manejo del dolor
La música actúa como un distractor

natural, reduciendo la percepción del dolor en pacientes con enfermedades crónicas o postoperatorios.

6. Fortalece las habilidades sociales
En niños con autismo o adultos con dificultades de comunicación, la musicoterapia promueve la interacción, el contacto visual y la expresión emocional.

7. Facilita el desarrollo infantil
En niños con trastornos del aprendizaje o retrasos en el desarrollo, la música mejora el lenguaje, la atención y la motricidad fina.

Quiénes pueden beneficiarse de la musicoterapia?

Pacientes con trastornos mentales (depresión, ansiedad, esquizofrenia).
Personas con enfermedades neurodegenerativas (Alzheimer, Parkinson).
Niños con autismo o TDAH.
Pacientes en rehabilitación física.

Mujeres embarazadas (para reducir el estrés y estimular al bebé).

Personas en duelo o con trauma emocional.

La musicoterapia es una herramienta poderosa que trasciende el entretenimiento y se convierte en una aliada para la salud integral. Ya sea para calmar la mente, recuperar movilidad o reconectar con emociones olvidadas, la música demuestra que, más que un arte, es una forma de sanación.

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

FIBER GLASS, AUTO GLASS FOR TRUCK AND CARS

Ph: (201) 590-8959 / (201) 927-2146
Fax: 201-590-8960
ctrsolution4u@yahoo.com



418 Golden Lane, Union City NJ, 07087



CHOOSE THE RIGHT

SPECIALIST IN PAINTING, COLLISION, INSURANCE CLAIMS, TOWING SERVICES AND COMPUTER ESTIMATES
WE WORK WITH ALL INSURANCE COMPANIES!!!



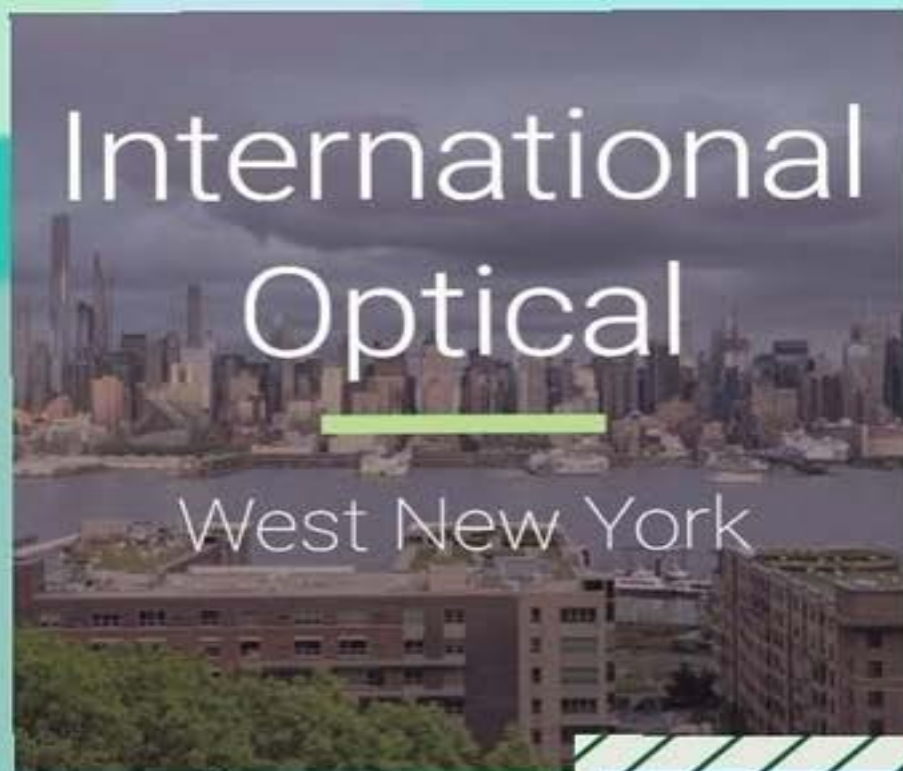
JenyF@shion

**787-529-3245**

LLAME PARA UNA CITA

Especialidad en Maquillaje, Peinados y Extensiones

SATISFACCION GARANTIZADA



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.

