

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

DIMENSION

EDICION DIGITAL - JULIO 13 - 2025

TURISMO ESPACIAL Realidad o Ficcion





Autor: Andres Garcia

El Mundo Detrás de la Pantalla

Mayela tenía 13 años, pero no vivía en el mundo real. Su existencia transcurría entre las cuatro paredes de su habitación, iluminadas únicamente por el brillo de su teléfono y su tablet. Las redes sociales, los videos interminables y los juegos online eran su refugio, el lugar donde no tenía que enfrentar sus miedos, sus inseguridades ni el vacío que sentía cada vez que apagaba la pantalla.

Su mundo era virtual, ordenaba pizzas por aplicaciones del movil, sus amigos eran virtuales, Mayela apenas hablaba, la mayor parte del tiempo solo textaba y se sumía en juegos virtuales, vivía en un mundo paralelo. Sus padres intentaban sacarla de ese encierro digital. "Mayela, sal a tomar aire", le decía su madre. "Ven, vamos al parque", insistía su padre. Pero ella solo respondía con un murmullo o un "ahora voy" que nunca se cumplía.

Para qué salir si el mundo real era aburrido, complicado y lleno de decepciones? En cambio, en Internet, todo era rápido, emocionante y bajo su control.

Mayela vivía ansiosa, apenas dormía, su tiempo se dividía en la tableta y el telefono movil, descuidando su presencia física, un short, una camiseta y su pelo recojido en una cola...su piel palida, sus ojos enrojecidos, tensa y aislada...

Una tarde, mientras Mayela estaba absorta en un juego online, se cortó la conexión a Internet. La

pantalla se congeló, su mundo virtual desapareció y, por primera vez en semanas, el silencio llenó su habitación. Frustrada, golpeó el escritorio y tiro sus almohadas contra las paredes miró alrededor como si despertara de un sueño largo. Su cuarto estaba desordenado, con ropa amontonada y platos sucios. Por la ventana, vio a unos chicas de su edad jugando voleyball en la calle, riendo como si no tuvieran preocupaciones.

Algo dentro de ella de repente se quebró...

Cautelosa y sintiendo pánico, decidió salir de su casa y se acercó al grupo. Una de ellas, una chica llamada Ileana, lo vio y le sonrió. "¿Juegas?", le preguntó, señalando la pelota. Mayela no sabía qué decir, pero asintió. Sus piernas temblaban, sus manos sudaban, pero con cada pase, cada risa, cada punto maracado o fallado, algo cambiaba.

No fue fácil. A veces, las notificaciones de su teléfono lo tentaban, veía la luz de la pantalla, mensajes de amigos virtuales... pero ahora recordaba la sensación del sol en su piel, el sonido de una carcajada real, la emoción de conectar con alguien sin un filtro de por medio.

Poco a poco, Mayela comenzó a vivir no a través de una pantalla, sino con sus propios ojos, sus propios pasos, su propio corazón.

Y descubrió que el mundo real, aunque imperfecto, valía la pena ser vivido.

Fin.

PARA REFLEXIONAR...

Esto es Parte del Mundo en que Vivimos



"La Soledad Pandémica: Cómo la Hiperconectividad nos Aísla"

Datos Impactantes:

Según la OMS (2024), 1 de cada 4 adultos sufre soledad crónica, incluso en ciudades superpobladas.

En Japón, los "hikikomori" (jóvenes que viven aislados) superan el millón; en España, el 20% de los mayores de 65 años no tiene contacto social diario.

Causas: Redes sociales: Interacciones superficiales que reemplazan vínculos profundos.

Cultura laboral: Teletrabajo y oficinas sin espacios de socialización.

Urbanización: Vecindarios donde nadie se conoce.

Efectos en la Salud: Aumento de depresión, ansiedad y enfermedades cardiovasculares (estudio de Harvard, 2023).

Envejecimiento acelerado: La soledad equivale a fumar 15 cigarrillos al día (NIH, EE.UU.).

Iniciativas que Rompen el Aislamiento:

"Banco de las Amistades" (Portugal): Bancos rojos en plazas para fomentar charlas espontáneas.

"Cafés de la Tercera Hora" (Argentina): Lugares donde trabajadores remotos comparten desayunos.

Apps como "Slow Up" (Alemania): Promueve encuentros presenciales sin algoritmos.

Testimonios:

"Tengo 1,500 seguidores, pero nadie me pregunta cómo estoy" (Lucía, 28 años, influencer).

"Desde que murió mi esposa, el repartidor de comida es mi único contacto" (Manuel, 76 años, Madrid).



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.



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.

Fair renewal Cleaning Service

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

ESTIMATE FREE





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

El Principado de Mónaco es un pequeño estado soberano ubicado en la Riviera francesa, conocido por su lujo, casinos y estilo de vida glamoroso. A pesar de ser el segundo país más pequeño del mundo (después de la Ciudad del Vaticano), tiene muchas curiosidades fascinantes.

Aquí te compartimos algunas de las más interesantes:

Tamaño Diminuto, Pero Densidad Alta

Mónaco tiene solo 2,02 km², pero una población de alrededor de 38.000 habitantes (2023), lo que lo convierte en el país más densamente poblado del mundo.

Casi una tercera parte de sus residentes son millonarios.

No hay Pobreza... ni Impuestos Personales

Mónaco tiene cero pobreza y uno de los PIB per cápita más altos del mundo.

Los ciudadanos monegascos no pagan impuestos sobre la renta, lo que atrae a muchas personas adineradas.

La Familia Grimaldi Gobierno Desde el Siglo XII



La dinastía Grimaldi lleva en el poder desde 1297, cuando Francesco Grimaldi, disfrazado de monje, conquistó la fortaleza que hoy es el Palacio de Mónaco.

El actual príncipe, Alberto II, es descendiente directo de los Grimaldi.



El Gran Premio de Fórmula 1 Más Famoso

El Circuito de Mónaco, que recorre las calles de Montecarlo, es uno de los más desafiantes del mundo.

ES el único Gran Premio que no tiene límite de tiempo (otros tienen un máximo de 2 horas).

Más Policias que Soldados

Mónaco no tiene ejército, pero tiene una fuerza policial de más de 500 agentes para una población pequeña.

Es uno de los lugares más seguros del mundo, con cámaras de vigilancia en casi todas partes.

Un País Artificialmente Expandido

Como el espacio es limitado, Mónaco ha ganado terreno al mar mediante proyectos de recuperación de tierras.

El barrio de Fontvieille fue construido sobre terrenos ganados al Mediterráneo.

Ciudadanos Minoritarios en su Propio País

Solo el 21% de la población es monegasca (el resto son extranjeros, principalmente franceses e italianos).

Para obtener la ciudadanía, se requieren 10 años de residencia y la aprobación del príncipe.

Un Paraíso sin Aeropuerto

Mónaco no tiene aeropuerto propio; el más cercano es el Aeropuerto de Niza (Francia), a solo 30 minutos en helicóptero.

El Casino que Financio al País

El Casino de Montecarlo, inaugurado en 1863, fue clave para salvar a Mónaco de la bancarrota.

Los ciudadanos monegascos tienen prohibido jugar en el casino (solo pueden entrar turistas).

Un Reino de Lujos y Eventos Exclusivos

Es sede del Monte-Carlo Rolex Masters (tenis), el Yacht Show y fiestas de alto nivel. El Hotel de Paris y el Hotel Hermitage son de los más caros y exclusivos del mundo.

MI BELLA ISLITA RESTAURANT

Mi Bella Islita RESTAURANT MENU

Puerto Rican, Cuban and Dominican Cuisine

DELIVERY AVAILABLE
10:00 AM TO 9:00 PM

ORDER ONLINE

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

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

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

201-866-8778 • 201-472-8391

CELEBRATE YOUR HOLIDAYS WITH US

PASTEL EN HOJA

PERNIL

CHICKEN

201-866-8778
201-472-8391

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

CATERING FOR ALL OCCASION

	BAND. PEG. SM. TRAY	BAND. MED. MED. TRAY	BAND. GDE. LGE. TRAY
Arroz con Gandules / Rice w/ Pigeon Peas			
Arroz Blanco / White Rice			
Arroz Amarillo / Yellow Rice			
Moro / Rice w/ Beans			
Pernil / Roast Pork			
Rabo / Oxtail Stew			
Bacalao / Codfish			
Chivo / Goat			
Bistec Salteado / Pepper Steak			
Carne Guisada / Beef Stew			
Pollo Guisado / Chicken Stew			
Pollo al Horno / Baked Chicken			
Ensalada Verde / Green Salad			
Ensalada de Papa / Potato Salad			
Ensalada de Codito con Tuna o Jamon			
Codito w/ Tuna or Ham Salad			
Pasta (Solo) / Pasta (Plaint)			
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			
Paella Marinera / Seafood Platter			

La Cebolla: Orígenes, Valor Nutricional, Propiedades y Curiosidades

La cebolla (*Allium cepa*) es uno de los ingredientes más utilizados en la cocina mundial, pero también es un alimento con un gran valor nutricional y medicinal. Desde la antigüedad, ha sido apreciada no solo por su sabor, sino también por sus propiedades curativas.

Origen e Historia de la Cebolla

Procedencia: Se cree que su cultivo comenzó en Asia Central (Irán y Pakistán) hace más de 5,000 años.

Antiguas civilizaciones:

Egipto: Los trabajadores de las pirámides la consumían para fortalecerse, y se han encontrado restos en tumbas faraónicas.

Grecia y Roma: Los atletas olímpicos la comían para mejorar su rendimiento.

Edad Media: En Europa, se usaba como moneda de cambio y para protegerse de plagas.

Llegada a América: Fue traída por los colonizadores españoles en el siglo XV.

Valor Nutricional y Calorías

Componente	Por cada 100 g
Calorías	40 kcal
Carbohidratos	9 g
Fibra	1.7 g



Proteínas	1.1 g
Vitamina C	7.4 mg (12% CDR*)
Vitamina B6	0.12 mg (6% CDR)
Folato (B9)	19 mcg (5% CDR)
Potasio	146 mg
Antioxidantes	Quercetina, azufre

(CDR = Cantidad Diaria Recomendada)

- * Propiedades Medicinales y Beneficios
- * Antibacteriana y antiviral: Ayuda a combatir infecciones.
- * Antiinflamatoria: Reduce la hinchazón y el dolor articular.
- * Cardiosaludable: Regula la presión arterial y el colesterol.
- * Digestiva: Estimula la producción de jugos gástricos.
- * Antioxidante: Combate el envejecimiento celular.
- * Expectorante: Alivia la congestión en resfriados (jarabe de cebolla con miel).

con miel).

Tipos de Cebolla Más Comunes

Cebolla blanca: De sabor fuerte, ideal para guisos.

Cebolla amarilla: Versátil, usada en casi todas las cocinas.

Cebolla morada: Más suave y dulce, perfecta para ensaladas.

Cebollino: Delicado, usado en sopas y decoración.

Chalota: Sabor refinado, común en la cocina francesa.

Por qué la Cebolla Hace Llorar

Al cortarla, se libera sulfóxido de tiopropanal, un gas que reacciona con el agua de los ojos, produciendo ácido sulfúrico (leve irritación).

Trucos para no llorar:

- * Cortarla bajo agua fría.

* Usar un cuchillo afilado.

* Congelarla 10 minutos antes de picar.

Curiosidades de la Cebolla

En la India, se considera símbolo de prosperidad y se cuelga en negocios.

Los gladiadores romanos se frotaban con cebolla para fortalecer los músculos.

Durante la Guerra Civil estadounidense, el general Ulysses S. Grant exigió cebollas para sus tropas.

En el Japón feudal, se usaba como ofrenda para alejar espíritus malignos.

Usos en la Cocina

Cruda: En ensaladas, salsas (como el pico de gallo).

Cocida: Sopas, guisos, sofritos.

Caramelizada: Para hamburguesas y platos gourmet.

En polvo: Condimento en mezclas de especias.

La cebolla no solo es un ingrediente esencial en la gastronomía, sino también un súper alimento con grandes beneficios para la salud. Su historia milenaria y sus múltiples variedades la convierten en un producto único.



El BRICS es un acrónimo que originalmente se refería al grupo de cuatro economías emergentes consideradas las de mayor crecimiento y potencial en el siglo XXI:

- * Brasil
- * Rusia
- * India
- * China
- * South Africa

Origen y Evolución

El término fue acuñado en 2001 por el economista Jim O'Neill de Goldman Sachs para destacar el peso creciente de estos países en la economía global. En 2009, estos cuatro países formalizaron su cooperación mediante cumbres anuales, dando paso al bloque BRIC.

QUE ES EL BRICS ?

En 2010, Sudáfrica se unió al grupo, cambiando el nombre a BRICS (con la "S" por South Africa).

Objetivos del BRICS

- * Fortalecer la cooperación económica entre países emergentes.
- * Reducir la dependencia del dólar (impulsando el uso de monedas locales en comercio).
- * Contrarrestar la influencia de Occidente en organismos como el FMI o el Banco Mundial.
- * Crear instituciones propias, como el Nuevo Banco de Desarrollo (NDB) y el Arreglo Contingente de Reservas (CRA).

Importancia Actual

Representan +40% de la población mundial.

Contribuyen con +25% del PIB global (en paridad de poder adquisitivo).

En 2023-2024, el BRICS se expandió a 10 miembros, incluyendo a Egipto, Etiopía, Irán, Arabia Saudita y los Emiratos Árabes Unidos.

¿Rivalidad con el G7?

El BRICS busca un mundo multipolar, desafiando el dominio económico de EE.UU. y Europa. Sin embargo, diferencias internas (como la guerra en Ucrania o tensiones entre India y China) limitan su cohesión.



Nuevo Centro de Detención "Alligator Alcatraz" Un Enfoque Innovador en Florida

Ubicación: Everglades, Florida (cerca de Miami)
Inauguración: Julio 2025
Capacidad: 5,000 detenidos

Un Proyecto de Seguridad y Eficiencia Migratoria

El nuevo centro de detención "Alligator Alcatraz", ubicado en los Everglades de Florida, representa un esfuerzo estatal para optimizar el procesamiento migratorio, aliviando la saturación en instalaciones federales.

Diseño Seguro y Entorno Natural

Ubicado en una zona remota, el complejo aprovecha los humedales como barrera natural, reduciendo

riesgos de fuga.

Cuenta con tecnología avanzada y acceso controlado por la Guardia Nacional.

Procesamiento Ágil y Ordenado

Creado para agilizar deportaciones, el centro busca descongestionar otras cárceles migratorias.

Infraestructura modular permitió una construcción rápida y eficiente.

Postura Oficial: Priorizando la Ley

El gobernador Ron DeSantis lo describe como una "solución integral" para aplicar políticas migratorias.

Autoridades destacan su papel en el fortalecimiento de la seguridad fronteriza.

Desafíos Legales y Ambientales

El 27 de junio de 2025, una coalición liderada por Amigos de los Everglades, el Centro para la Diversidad Biológica y la Tribu Miccosukee presentó una demanda en un tribunal federal buscando una orden judicial hasta que se completen una revisión ambiental y un período de comentarios públicos.

Los demandantes argumentan que el proyecto amenaza hábitats de es



pecies en peligro y viola tanto la Ley de Política Ambiental Nacional como protecciones de recursos culturales tribales. Autoridades estatales y federales han desestimado la demanda como "tácticas dilatorias rutinarias."

Talbert Cypress, presidente del Consejo Empresarial Miccosukee, señaló que no se había realizado ninguna investigación de impacto ambiental y que algunas aldeas nativas se encontraban a menos de 270 metros (900 pies) de la entrada del campo. La tribu seminola también se opuso, alegando tierras sagradas.

Los legisladores demócratas cuestionan la necesidad de poderes de emergencia, calificando el proyecto de extralimitación y de riesgo ambiental

El 21 de junio de 2025, el gobernador movilizó un equipo de empresas privadas para construir las instalaciones y desplegó a la Guardia Nacional para asegurar el sitio.

El complejo se erigió en nueve días para ser inspeccionado el 1 de julio y operativo para recibir detenidos al día siguiente.

Uthmeier describió el terreno de 39 millas cuadradas (101 km²) como "el mejor perímetro natural que el dinero no puede comprar", argumentando que la vida silvestre de los Everglades circundantes disuade los intentos de fuga. Ubicado al oeste de Miami, se accede por la Ruta 41 de EE.UU., el Tamiami Trail.

El presidente Donald Trump y la secretaria de Seguridad Nacional Kristi Noem se unieron al gobernador DeSantis y otros líderes estatales el 1 de julio de 2025 para la apertura del centro migratorio "controversial", que ha enfrentado oposición de demócratas,

Un Modelo a Seguir?

Aunque ha generado debate, "Alligator Alcatraz" refleja un enfoque práctico para manejar desafíos migratorios, combinando seguridad, rapidez y recursos naturales.

Puede este modelo ser parte de una solución migratoria efectiva?

#SeguridadFronteriza #FloridaInnovadora



La Tinajita
PIZZERIA CUBANA

www.LaPizzaCubana.com

ESPAGUETI SPAGHETTI

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

LASAÑA LASAGNA

Jamón o Picadillo Ham or Ground Beef \$8.50

APERITIVOS APPETISERS

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

POSTRES DESSERTS

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

PAN DE AJO GARLIC BREAD 3 X \$1.50

JUGOS | JUICES

Naranja Orange \$6.50	Naranja (sin hielo) Orange (no ice) \$7	Limonada Lemonade \$4
-----------------------	---	-----------------------

BATIDOS | SHAKES \$6

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

La Tinajita
PIZZERIA CUBANA

www.LaPizzaCubana.com

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

Napolitana Cheese \$14	Hawaiana Hawaiian \$20	Cangrejo Crab \$24	Langosta Lobster \$38
Pollo Chicken \$20	Tocino Bacon \$20	Mixta Mixed \$22	Vegetales Veggies \$20
Chorizo Spanish Sausage \$20	Atún Tuna \$22	Ajjes Peppers \$20	Hongos Mushrooms \$20
Pepperoni Pepperoni \$20	Extras Extra Toppings \$2.99	Piña Pineapple \$18	Camarones Shrimps \$22

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

PIZZA CUBANA PERSONAL | SMALL PAN PIZZA

Langosta Lobster \$14	Cangrejo Crab \$9	Pepperoni Pepperoni \$7.50	Chorizo Spanish Sausage \$7.50	Vegetales Veggies \$8
Napolitana Cheese \$6	Hawaiana Hawaiian \$7.50	Camarones Shrimps \$9	Jamón Ham \$7.50	Pollo Chicken \$8
Tocino Bacon \$7.50	Ajjes Peppers \$7.50	Piña Pineapple \$7.50	Cebolla Onions \$7.50	Hongos Mushrooms \$7.50
Mixta Mixed \$8.50	Atún Tuna \$8.50	Extras Extra Toppings \$0.75		

SLICE DE QUESO Cheese Slice \$3

WE DELIVER! 201-867-4566

El Mayor Proyecto de Construcción en América Latina en 2025: Tren Maya (México)

En 2025, el Tren Maya de México se consolida como el proyecto de infraestructura más grande y ambicioso de América Latina, con una inversión que supera los \$20 mil millones de dólares. Este megaproyecto, impulsado por el gobierno mexicano, busca revolucionar el transporte, el turismo y la economía del sureste del país.

Qué es el Tren Maya?

Es un ferrocarril turístico y de carga de 1,554 km, que conectará los estados de:

- * Chiapas
- * Tabasco
- * Campeche
- * Yucatán
- * Quintana Roo

Con 20 estaciones, el tren unirá zonas arqueológicas, playas y ciudades clave como Cancún, Mérida y Palenque.



Por qué es el Proyecto más Grande de Latinoamérica en 2025?

1. Inversión sin precedentes
Presupuesto oficial: \$200 mil millones de pesos mexicanos (más de \$20 mil millones de dólares).



Supera a otros megaproyectos regionales como: Metro de Bogotá (Colombia) – \$4.5 mil millones. Puerto de Chancay (Perú) – \$3.6 mil millones.

2. Impacto económico y turístico. Se espera que genere 1 millón de empleos (directos e indirectos). Potenciará el turismo en la Riviera Maya y zonas arqueológicas (Chichén Itzá, Tulum, Calakmul).

3. Tecnología y sostenibilidad. Trenes híbridos (diésel-eléctricos) para reducir emisiones. Vías elevadas en zonas selváticas para minimizar daños ambientales.

Curiosidades y Polémicas

* El tramo 5 (Cancún-Tulum) pasa por cuevas subterráneas (cenotes), generando debates ecológicos.

* Algunas comunidades indígenas se oponen por posibles daños a su territorio.

* Será el primer tren de pasajeros de larga distancia en México en décadas.

Otros Megaproyectos Competidores en Latinoamérica (2025)

* Metro de Bogotá (Línea 1) – Colombia

Primera línea de metro subterráneo de la ciudad.

Inversión: \$4.5 mil millones.

* Puerto de Chancay – Perú

El puerto más moderno de Sudamérica, construido por COSCO Shipping (China).

Conectará directamente Perú con Asia.

* Ferroviña Bioceánica (Brasil-Perú)



Tren que unirá el Atlántico (Brasil) con el Pacífico (Perú) para exportar granos.

El Tren Maya es, sin duda, el proyecto de construcción más grande y transformador de América Latina en 2025, aunque no está exento de desafíos ambientales y sociales.

Su éxito podría inspirar más megaproyectos de infraestructura en la región.

Origen de la Palabra "Maya": Historia y Significado

La palabra "Maya" tiene un origen lingüístico y cultural fascinante, vinculado a una de las civilizaciones más importantes de Mesoamérica. Su etimología no es del todo clara, pero existen varias teorías basadas en fuentes históricas y lenguas indígenas.

Posibles Orígenes de la Palabra "Maya"

1. Del Yucateco: "Mayab"
En la lengua maya yucateca, la palabra "Mayab" (o Ma'ya'ab) signi-

fica "no muchos" o "los pocos elegidos", en referencia a la élite de esta civilización.

Los españoles, al llegar en el siglo XVI, simplificaron el término a "Maya".

2. Del Náhuatl: "Mayah"

Algunos historiadores sugieren que los mexicas (aztecas) llamaban a este pueblo "Mayah", que podría significar "los que no hablan nuestra lengua" o "los ilusos" (en un sentido despectivo).

Otra interpretación náhuatl lo relaciona con "Máyatl" (ciervo o venado), animal sagrado para los mayas.

3. Teoría Autodesignación: "Maaya' T'aan"

Los mayas se referían a sí mismos como "Maaya' Winik" (hombres mayas) y a su lengua como "Maaya' T'aan" (lengua maya).

"Maaya" podría derivar de una raíz proto-maya relacionada con la tierra o la gente.

Cómo se Popularizó el Término?

Los conquistadores españoles adoptaron la palabra en el siglo XVI para referirse a los habitantes de la Península de Yucatán.

En el siglo XIX, exploradores y arqueológicos (como John Lloyd Stephens) extendieron el uso de "Maya" para nombrar a la antigua civilización.

Datos Curiosos

No todos los mayas se llamaban así: Grupos como los itzáes, quichés o tzotziles tenían sus propios nombres.

En jeroglíficos mayas, no existe un símbolo único para "Maya"; se identificaban por ciudades (como "Chichén Itzá" o "Palenque").

Hoy, 6 millones de personas aún hablan lenguas mayenses en México y Centroamérica.

La palabra "Maya" probablemente surge de una autodenominación en lengua yucateca ("Ma-yab"), aunque también pudo ser influenciada por el náhuatl. Su uso moderno se consolidó gracias a los españoles y la arqueología del siglo XIX.

* *Sabías que los mayas nunca se llamaron a sí mismos "mayas" como un todo unificado? Su identidad estaba ligada a sus ciudades-estado. ¡Una cultura llena de misterios!*

Gabriel Rohaidy
Medicare Plans

Licensed Agent
Se Habla Español

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

201 725-2214

MEDICARE PLANS

United
Healthcare

Clover

Aetna

Horizon

Read Diverse Books

FOLLOW US:
@bookhavenbooks

Book Haven BOOKS

AMPLIFYING DIVERSE STORIES
Latina Owned Online Bookstore

WWW.BOOKHAVENBOOKS.COM

El origen de los nombres de los meses del calendario gregoriano proviene principalmente del calendario romano, que ha evolucionado a lo largo de los siglos. Aquí te explico el origen de cada uno:

Enero (January)

Origen: Del latín Iānuārius, dedicado al dios Janus (Jano), dios de las puertas, los comienzos y los finales. Curiosidad: Janus se representaba con dos caras, mirando al pasado y al futuro.

Febrero (February)

Origen: Del latín Februārius, derivado de februa, un festival de purificación romano (Lupercalia). Curiosidad: Era el mes de las limpiezas rituales antes de la primavera.

Marzo (March)

Origen: Del latín Martius, en honor a Marte (Mars), dios de la guerra. Curiosidad: Era el primer mes del antiguo calendario romano (año de 10 meses).

Abril (April)

Origen: Posiblemente del latín Aprilis, relacionado con aperire ("abrir"), por la apertura de flores en primavera. Otra teoría lo vincula a la diosa Afrodita (Aphrodite).

Mayo (May)

Origen: Del latín Maius, en honor a la diosa Maia, asociada a la fertilidad y la primavera.

Junio (June)

Origen: Del latín Iūnius, en honor a Juno (Iuno), diosa del matrimonio y reina de los dioses.

Julio (July)



Origen: Originalmente Quintilis ("quinto mes"), fue renombrado en honor a Julio César en el 44 a.C., por su reforma del calendario.

Agosto (August)

Origen: Originalmente Sextilis ("sexto mes"), fue renombrado en honor al emperador Augusto en el 8 a.C.

Septiembre a Diciembre

Estos meses conservan sus nombres originales basados en números, aunque ya no coincidan con su posición:

Septiembre (September): septem ("siete").

Octubre (October): octo ("ocho").

Noviembre (November): novem ("nueve").

Diciembre (December): decem ("diez").

Datos Adicionales

El calendario romano original tenía 10 meses (de Marzo a Diciembre).

Los meses de Enero y Febrero se añadieron después, en la reforma del rey Numa Pompilio (s. VIII a.C.).

Julio César introdujo el calendario juliano (45 a.C.), y el papa Gregorio XIII lo ajustó en 1582 (calendario gregoriano).

Los Nombres de los Meses son Iguales en Todo el Mundo ?

No, los nombres de los meses no son iguales en todo el mundo.

Aunque el calendario gregoriano (el más usado internacionalmente) tiene meses con nombres derivados del latín (como January, February, etc.), muchos idiomas y culturas usan sus propios nombres para los meses. Aquí algunos ejemplos:

1. Idiomas que usan nombres derivados del latín (como el español o inglés)

Español: Enero, Febrero, Marzo...

Inglés: January, February, March...

Francés: Janvier, Février, Mars...

Italiano: Gennaio, Febbraio, Marzo...

2. Idiomas con nombres diferentes (no derivados del latín)

Árabe:

Enero → ريانير (Yanāyir)

Febrero → رياربف (Fibrāyir) (adaptación del latín, pero escritura

árabe)

Sin embargo, en algunos países árabes se usan nombres tradicionales como كَانُون (Kānūn al-Thānī) para enero.

Hebreo (calendario judío) → Basado en el antiguo calendario babilónico/hebreo:

Enero → Tevet (תבת)

Febrero → Shevat (שבט)

Marzo → Adar (אדר)

Hindi (India, calendario hindú) → Usa nombres sánscritos:

Enero → (Māgh)

Febrero → (Phālguna)

Chino (calendario lunar tradicional) → Los meses se numeran:

Enero → (Yī Yuè) "Primer mes"

Febrero → (Èr Yuè) "Segundo mes"

Japonés → Mezcla de números y nombres tradicionales:

Enero → (Ichigatsu)

Febrero → (Nigatsu)

Turco → Usa nombres derivados del turco antiguo o latín adaptado:

Enero → Ocak (turco)

Febrero → Şubat (del siríaco)

3. Calendarios no gregorianos

Algunas culturas usan calendarios diferentes, como:

Calendrio islámico (lunar, 12 meses de 29/30 días):

Muharram, Safar, Rabi' al-Awwal...

Calendario persa (iraní) → Fardardin, Ordibehesht, Khordad...

En la mayoría de países occidentales, los nombres derivan del latín (como en español o inglés).

En Asia, África y Oriente Medio, muchos idiomas usan nombres autóctonos o numeraciones.

Algunas culturas siguen usando calendarios alternativos con meses completamente distintos.

SU SEGURIDAD ES NUESTRA PRIORIDAD #1

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

201-865-1111



Ve Algo - Diga Algo

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



QUE ES EL "VOYEURISMO", ES UN DELITO EN USA ?

El voyeurismo es una conducta en la que una persona obtiene placer sexual al observar de manera oculta o no consentida a otras personas en situaciones íntimas (desnudas, cambiándose de ropa, teniendo relaciones sexuales, etc.).

Es un Delito?

Depende del contexto y la legislación del país. En muchos lugares, el voyeurismo sí es considerado un delito, especialmente cuando:

Hay invasión de la privacidad (grabar o espiar sin consentimiento en baños, vestuarios, habitaciones privadas, etc.).

Se difunden imágenes o videos íntimos sin permiso (esto puede caer bajo leyes de pornografía no consentida o ciberacoso).

Se usa tecnología (cámaras ocultas, drones, dispositivos de grabación).

Ejemplos de leyes en distintos países:

España: Está tipificado como delito en el artículo 197 del Código Pe-



nal (violación de la intimidad).

México: Se sanciona en varios códigos penales estatales (ej. Ciudad de México, Art. 179: "Violación a la intimidad sexual").

Argentina: Puede encuadrarse en el artículo 153 del Código Penal (divulgación de imágenes sin consentimiento).

Colombia: Considerado delito bajo la Ley 1273 de 2009 (acoso mediante medios electrónicos).

Cuándo NO es Delito?

Si la observación ocurre en un espacio público (ej. alguien usa ropa transparente en la calle).

Si hay consentimiento explícito de

las personas observadas (ej. en espectáculos para adultos).

Consecuencias Legales

Dependiendo del país, puede incluir:

- * Multas económicas.
- * Prisión (desde meses hasta años).
- * Inclusión en registros de agresores sexuales (en algunos casos).

Qué Hacer si Eres Víctima?

Denuncia ante la policía o fiscalía. Recopila pruebas (fotos, videos, testigos).

Busca asesoría legal (muchos países tienen líneas de ayuda contra la violencia sexual).

El Voyeurismo es una Parafilia ?

Sí, el voyeurismo es considerado una parafilia según los manuales de psicología y psiquiatría, como el *DSM-5* (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) y el *CIE-11* (Clasificación Internacional de Enfermedades). Sin embargo, no siempre implica un trastorno mental o comportamiento delictivo. Aquí te lo explico con detalle:

1. ¿Qué es una parafilia?

Una parafilia es un patrón de excitación sexual intensa y persistente hacia objetos, situaciones o conductas atípicas (fuera de lo socialmente normativo). No todas las parafilias son patológicas o dañinas, pero algunas pueden volverse problemáticas si:

* Causan malestar clínico a la persona o a otros.

* Implican riesgo o daño (consentimiento violado, coerción, etc.).

2. El Voyeurismo como parafilia

DSM-5: Lo clasifica como "Trastorno Voyeurista" solo si cumple estos criterios:

La persona experimenta excitación sexual recurrente al observar a otros desnudos o en actividad íntima sin su consentimiento.

Ha actuado con estos impulsos (ej. espiando) o sufre angustia por ellos.

Los episodios ocurren durante 6 meses o más.

CIE-11: Lo define como una preferencia sexual anómala, pero solo es trastorno si causa daño o viola derechos ajenos.

3. ¿Cuándo el voyeurismo es un problema?

No patológico: Si la conducta es consensuada (ej. parejas que disfrutan observarse, espectáculos eróticos legales).

Patológico/delictivo: Cuando:

Se viola la privacidad (ej. cámaras ocultas en baños).

Hay riesgo de escalada (ej. del voyeurismo al acoso o agresión).

La persona no controla sus impulsos, afectando su vida diaria.

4. Diferencias Claves

Voyeurismo como parafilia

Trastorno Voyeurista (DSM-5)

Voyeurismo delictivo

Preferencia sexual atípica pero no necesariamente dañina. Cau-

sa angustia clínica o implica conductas no consentidas. Viola leyes (ej. grabaciones ocultas, acoso).

5. Tratamiento (si es necesario)

Terapia cognitivo-conductual: Para manejar impulsos y empatía con las víctimas.

Fármacos: En casos graves, se usan antidepresivos (ISRS) para reducir la compulsión.

Educación sexual: Diferenciar fantasías consensuadas de conductas ilegales.

El voyeurismo es una parafilia, pero solo se considera un trastorno o delito cuando hay falta de consentimiento, daño a terceros o disfunción en la vida de la persona. Si es consensuado (ej. dentro de relaciones o contextos éticos), no implica patología.

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

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

El Aeropuerto Más Moderno del Mundo: Innovación y Curiosidades

En la era de los viajes globales, algunos aeropuertos destacan no solo por su tamaño, sino por su tecnología, diseño y eficiencia. Hoy exploremos el aeropuerto más moderno del mundo, sus características revolucionarias y las curiosidades que lo hacen único.

Cuál es el aeropuerto más moderno del mundo?

Actualmente, el título se lo lleva el Aeropuerto Internacional de Singapur Changi (SIN), específicamente su Terminal 4 y el proyecto Jewel Changi, aunque otros como el Aeropuerto Internacional de Daxing (China) y el nuevo Aeropuerto de Estambul (Turquía) también compiten en innovación.

1. Jewel Changi: Un Aeropuerto con Bosque Interior

En el corazón del aeropuerto de Singapur hay un jardín tropical de



5 pisos, con la cascada interior más grande del mundo (Rain Vortex, de 40 metros).

Tiene más de 2,000 árboles y 100,000 plantas, creando un ambiente único para viajeros.

2. Tecnología de Punta.

Robots autónomos ayudan con el equipaje y la limpieza.

Reconocimiento facial en todas las etapas del viaje (check-in, seguridad y embarque).

Sistema de bagaje inteligente que reduce los tiempos de espera a menos de 10 minutos.

3. Entretenimientos de

Lujo.

Cine gratuito 24/7 con últimas películas.

Una piscina en la Terminal 1 (accesible por un pequeño fee).

Simulador de F1 para los amantes de la velocidad.

4. Eficiencia Récord

Changi fue nombrado "Mejor Aeropuerto del Mundo" por Skytrax más de 10 veces.

Procesa un vuelo cada 90 segundos y atiende a más de 68 millones de pasajeros al año.

Otros Aeropuertos Ultra-Modernos

Aeropuerto de Daxing (Pekín, China)

Diseñado en forma de "estrella de mar" para minimizar tiempos de conexión.

Techo solar que reduce el consumo de energía.

Robots de traducción para ayudar a pasajeros internacionales.

Nuevo Aeropuerto de Estambul (Turquía)

El más grande del mundo bajo un solo techo (1.4 millones de m²).

Diseño inspirado en mezquitas otomanas con alta tecnología.

Curiosidades de los Aeropuertos Modernos

* El aeropuerto de Helsinki (Finlandia) tiene saunas para relajarse antes de un vuelo.

* En Dubái (DXB), puedes comprar oro en máquinas expendedoras.

* El de Hong Kong (HKIA) tiene su propio Museo de la Aviación.

Los aeropuertos ya no son solo lugares de tránsito, sino destinos

en sí mismos, con tecnología verde, inteligencia artificial y experiencias únicas. Changi (Singapur) lidera esta revolución, pero otros como Daxing (China) y Estambul (Turquía) no se quedan atrás.

El Aeropuerto con Más Tráfico Diario del Mundo: Un Gigante en Movimiento Constante

Cuando hablamos del aeropuerto más transitado del mundo en términos de tráfico diario, el título lo ostenta el Aeropuerto Internacional Hartsfield-Jackson de Atlanta (ATL), en Estados Unidos. Este coloso de la aviación ha mantenido su liderazgo por décadas, superando a otros grandes hubs como Pekín-Daxing, Dubái o Chicago-O'Hare.

Por qué Atlanta es el Rey del Táfico Aéreo?

1. Estadísticas impresionantes
Más de 2,700 vuelos diarios (un despegue o aterrizaje cada 37 segundos).

Más de 100 millones de pasajeros al año (pre-pandemia).

Conecta 225 destinos en todo el mundo.

2. Ubicación Estratégica

Atlanta está perfectamente situada en el sureste de EE.UU., lo que la convierte en un hub ideal para conexiones nacionales e internacionales.

Delta Air Lines, su aerolínea principal, opera más del 70% de los vuelos, convirtiendo a ATL en su centro neurálgico global.

3. Infraestructura masiva.

Dos pistas paralelas que permiten operaciones simultáneas. 7 terminales y 192 puertas, con un diseño eficiente para manejar grandes volúmenes de pasajeros.

Curiosidades de

Hartsfield-Jackson (ATL)

* El aeropuerto más puntual del mundo (a pesar de su enorme tráfico).

* Tiene su propio código postal (30320) y es el mayor empleador de Georgia, con más de 63,000 trabajadores.

* Un "mini metro" interno (Plane Train) conecta las terminales en menos de 5 minutos.

* Fue nombrado en honor a dos alcaldes de Atlanta: William Hartsfield y Maynard Jackson.



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

El viento es el movimiento del aire en la atmósfera, generado principalmente por las diferencias de temperatura y presión entre distintas zonas de la Tierra.

El viento es el fenómeno meteorológico que se refiere al movimiento del aire respecto de la superficie terrestre. El término es comúnmente utilizado para denotar la componente horizontal del movimiento. Los flujos verticales suelen denominarse corrientes. Al ser una magnitud vectorial hay que considerar su dirección y velocidad.

Por qué Sopla el Viento?

El viento se produce debido a:

Diferencias de temperatura (Convección)

El Sol calienta la superficie terrestre de manera desigual.

El aire caliente se expande y se eleva (baja presión), mientras que el aire frío es más denso y desciende (alta presión).

Esto crea un movimiento de aire desde zonas de alta presión (frías) hacia zonas de baja presión (cálidas).

Rotación de la Tierra (Efecto Coriolis)

La rotación terrestre desvía el viento, haciendo que no fluya en línea recta, sino en patrones circulares (ciclones y anticiclones).

Otras influencias

Relieve (montañas, valles) puede acelerar o frenar el viento.

Diferencias entre tierra y mar (brisas marinas y terrestres).



sas marinas y terrestres).

El viento sopla porque el aire se mueve para equilibrar las diferencias de presión y temperatura, impulsado por la energía del Sol y afectado por la rotación de la Tierra.

CURIOSIDADES

El viento es fascinante! Aquí tienes algunas curiosidades que quizá no conocías:

1. El viento más rápido del mundo

Los vientos más fuertes registrados ocurrieron durante un tornado en Oklahoma (EE.UU.) en 1999, con ráfagas de 486 km/h (récord Guinness).

En Júpiter, la Gran Mancha Roja tiene vientos de hasta 650 km/h.

2. Vientos que dan vida (y muerte)

El Haboob (Sudán/Arizona): Tormentas de polvo gigantes que avanzan como un muro de tierra.

El Mistral (Francia): Un viento frío que puede volver a la gente irritable (se le llama "el viento de la locura").

El Simún (desiertos árabes): Un viento tan caliente que puede cocer huevos en la arena.

3. Vientos que viajan miles de kilómetros

Los vientos alisios ayudaron a Colón a cruzar el Atlántico.

La corriente en chorro (jet stream) puede alcanzar 400 km/h y afecta vuelos comerciales (ahorrando combustible o retrasándolos).

4. El viento en la naturaleza.

Las semillas del diente de león pueden viajar más de 150 km gracias al viento.

Los pájaros usan corrientes térmicas para planear sin batir sus alas (como los cóndores).

5. Energía eólica extrema Un solo aerogenerador puede dar electricidad a 1,500 hogares.

Dinamarca genera más del 50% de su energía con el viento.

6. Sonidos misteriosos del viento.

El "Canto de las dunas": En algunos desiertos, la arena al moverse emite sonidos musicales (como un bajo gigante).

El viento en Marte suena diferente debido a su atmósfera delgada (la NASA lo grabó con el rover Perseverance).



THE MICTLAN

THE MICTLAN
AUTHENTIC MEXICAN CUISINE

ORDER FREE PICK UP & DELIVERY THROUGH OUR WEBSITE

WWW.THEMICTLAN.COM

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

CATERING AVAILABLE

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

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

Gold and Silver Concepts
FINE JEWELRY SHOWROOM

201.868.5404 201-679-0129

By private appointment

Wholesale Prices For the General Public

Highly Rated by The Jewelers Board of Trade

qgold.com



LOS LOBOS... ANIMALES FASCINANTES !

Los Lobos: Origen, Mitos, Leyendas y Curiosidades

Los lobos han sido venerados, temidos y malentendidos a lo largo de la historia. Desde su papel en los ecosistemas hasta su influencia en la mitología y la cultura popular, estos depredadores fascinantes han dejado una huella imborrable en la humanidad.

Origen y Evolución del Lobo

1. Antepasados y evolución

Los lobos modernos (*Canis lupus*) descienden de los miácidos, pequeños mamíferos carnívoros que vivieron hace unos 60 millones de años.

Hace aproximadamente 1.8 millones de años, apareció el *Canis dirus* (lobo terrible), que convivió con humanos prehistóricos antes de extinguirse.

El lobo gris actual surgió en Eurasia hace unos 300,000 años y migró a América del Norte.

2. Domesticación: El origen de los perros

Estudios genéticos sugieren que los lobos fueron domesticados hace entre 20,000 y 40,000 años.

Los humanos primitivos los adoptaron como compañeros de caza y guardianes, dando origen a los perros domésticos (*Canis lupus familiaris*).

Mitos y Leyendas Sobre Lobos

1. Lobos en la Mitología Nórdica

Fenrir: Un lobo gigante hijo de Loki, destinado a devorar a Odín durante el Ragnarök.

Sköll y Hati: Lobos que persiguen al sol y la luna para provocar eclipses.

2. El Hombre Lobo (Licantropía)

En la mitología griega, Licaón fue convertido en lobo por Zeus como castigo.

En la Edad Media, se creía que los hombres podían transformarse en lobos por pactos con el diablo.

3. Lobos en las Culturas Nativas Americanas

Para los cheyennes, el lobo era un guía espiritual y símbolo de lealtad.

Los navajos creían que los lobos eran criaturas sagradas, asociadas con la caza y la protección.

4. El Lobo en el Folclore Asiático

En Mongolia, se creía que los lobos eran ancestros de Genghis Khan.

En Japón, los okami (lobos) eran considerados mensajeros de los dioses.

Curiosidades sobre los Lobos

1. Comportamiento y Estructura Social

Viven en manadas jerárquicas lideradas por una pareja alfa (no necesariamente los más agresivos).

Aúllan para comunicarse a larga distancia, no solo por la luna llena.

2. Supervivencia y Adaptación

Pueden recorrer hasta 200 km en un día en busca de presas.

Su mordida tiene una presión de 400 kg/cm² (casi el doble que un perro pastor alemán).

3. Lobos Famosos en la Historia

La Loba Capitolina: Símbolo de Roma, amamantando a Rómulo y Remo.

"El Lobo de Gubbio": Según la leyenda, fue domado por San Francisco de Asís.

cisco de Asís.

4. Estado de Conservación

El lobo mexicano (*Canis lupus baileyi*) estuvo al borde de la extinción, pero programas de reintroducción lo han salvado.

En Europa, los lobos están regresando a zonas de las que habían desaparecido (como Alemania y Francia).

Lobos en la Cultura Popular

"El Libro de la Selva" (Rudyard Kipling): Akela, el lobo líder de la manada.

"Juego de Tronos": Los lobos huarango de los Stark.

"Twilight": Los Quileute, una tribu de hombres lobo.

Los lobos son mucho más que simples depredadores: son símbolos de libertad, inteligencia y resistencia. Aunque históricamente han sido demonizados, hoy sabemos que son esenciales para el equilibrio ecológico.



VISITA NUESTRA PAGINA EN FACEBOOK "DIMENSION DIGITAL"



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



El Cautiverio es Cruel

No Compre Boletos a Espectáculos de Delfines!

Los delfines han evolucionado por millones de años, adaptándose perfectamente a la vida marina. Son inteligentes, sociables y conscientes de sí mismos, demostrando a través de sus comportamientos un sentido emocional altamente desarrollado.

Los problemas relacionados con el cautiverio incluyen, pero no se limitan, a los siguientes hechos.

La captura de los delfines es un acto traumático y estresante que puede resultar en la lesión y muerte de los delfines. La cantidad de delfines que mueren durante operaciones de captura, o poco después de ser capturados, nunca se publica por los delfinarios ni tampoco por los programas de natación con delfines. Algunas instalaciones hasta aseguran que sus delfines han sido “rescatados” del mar y que por eso no pueden ser liberados. Esta afirmación casi siempre es falsa.

Como se ha visto en el documental ganador del Oscar, *The Cove* (en español: *La Caleta*), en lugares como Taiji, Japón, miles de delfines son asesinados cada año en operaciones denominadas como “drive hunts”. Mientras que la carne de los delfines asesinados se vende como comida, un incentivo tremendo para los cazadores de delfines es vender delfines vivos para fines de cautiverio. Un delfín se puede vender por hasta USD \$ 150.000. Por eso se puede afirmar que el cautiverio de los delfines está íntimamente ligada a su matanza.

La información sobre los métodos de entrenamiento de los delfines suele ser distorsionada por los representantes de las industrias de cautiverio para que el público crea que a los delfines les gusta participar en espectáculos. Este no es el caso. Los delfines hacen presentaciones porque se les ha prohibido comer.

La mayoría de los delfines son confinados en acuarios minúsculos que contienen agua marina artificial o químicamente alterado. A los delfines que residen en los acuarios se les restringe mucho el uso de su altamente desarrollado sistema de sonar, lo cual constituye uno de los aspectos más dañinos de el cautiverio. Es como forzar a alguien a pa-



sar el resto de su vida en un salón de espejos – su imagen le persigue constantemente sin que haya manera clara de salir.

El ‘Proyecto Delfin’ de Ric O’Barry trabaja alrededor del mundo para sensibilizar al público sobre las matanzas y la explotación de los delfines, con campañas en Japón, Indonesia, los Estados Unidos, y otros países. No pararemos hasta que los delfines sean tratados con el respeto que se merecen.

POR QUE LOS DELFINES EN CAUTIVERIO VIVEN MENOS TIEMPO ?

Los delfines en cautiverio suelen tener una esperanza de vida más corta que sus contrapartes en libertad debido a una combinación de factores físicos, psicológicos y ambientales. Aquí las razones principales:

1. Espacio limitado y estrés crónico

En la naturaleza, los delfines nadan hasta 100 km al día y bucean a grandes profundidades.

En cautiverio, viven en tanques pequeños (a veces del tamaño de una piscina), lo que les causa: Estrés por confinamiento.

Atrofia muscular y problemas articulares por falta de movimiento.

Comportamientos estereotipados (nadar en círculos, golpear paredes).

2. Dieta artificial y problemas de salud

En libertad, su dieta es variada (peces, calamares, crustáceos).

En cautiverio, se alimentan de pes-

cado muerto y congelado, lo que puede provocar:

- * Deficiencias nutricionales.
- * Úlceras por estrés y sistemas inmunológicos debilitados.

3. Cloro y químicos en el agua

El agua de los tanques se trata con cloro, ozono y otros desinfectantes, que dañan:

Sus ojos (ceguera en algunos casos).

La piel (úlceras e infecciones).

El sistema respiratorio (problemas pulmonares).

4. Soledad y dinámica social alterada

Los delfines son animales altamente sociales con estructuras familiares complejas.

En cautiverio, son separados de sus grupos naturales y obligados a convivir con ejemplares desconocidos, lo que genera:

- * Agresividad entre individuos.
- * Depresión (pérdida de apetito, letargo).

5. Exposición constante al ruido humano

El bullicio de los espectáculos, los aplausos y la música alta les causan: Estrés auditivo (son sensibles al sonido, que usan para orientarse). Pérdida de capacidad ecolocalizadora.

6. Vida útil comparada

Entorno Esperanza de vida promedio

Libertad: 40-50 años (dependiendo de la especie)

Cautiverio: 10-20 años (mortalidad infantil alta)

7. Casos extremos: Muertes prematuras

Infecciones por heridas mal curadas.

Suicidios (dejan de respirar voluntariamente, un fenómeno llamado “apnea autoinducida”).

El cautiverio no reproduce las condiciones naturales que los delfines necesitan para vivir plenamente. Aunque algunos centros mejoran sus estándares, la evidencia científica muestra que estos animales sufren física y emocionalmente en entornos artificiales..

Con información parcial de dolphinproject.com

10 CURIOSIDADES DE LOS DELFINES QUE TE SORPRENDERÁN

Los delfines son criaturas fascinantes, con una inteligencia y habilidades que rivalizan con los primates. Aquí te presento datos increíbles sobre ellos:

1. Nombres individuales (¡y reconocen el suyo!)

Los delfines usan silbidos únicos como “nombres” para identificarse.

Responden al suyo incluso después de 20 años separados (como un saludo entre viejos amigos).

2. Duermen con medio cerebro despierto .

Para no ahogarse, apagan solo un hemisferio cerebral a la vez (sueño unihemisférico).

Mientras duermen, nadan lentamente y un ojo permanece abierto para vigilar depredadores.

3. Usan herramientas (como los humanos)

En Australia, delfines envuelven sus hocicos con esponjas para protegerlos al buscar comida en fondos rocosos.

4. Tienen “culturas” diferentes.

Grupos desarrollan técnicas de caza únicas:

En Brasil, golpean el lodo para crear “redes” que atrapan peces.

En Florida, persiguen peces hacia la orilla para capturarlos.

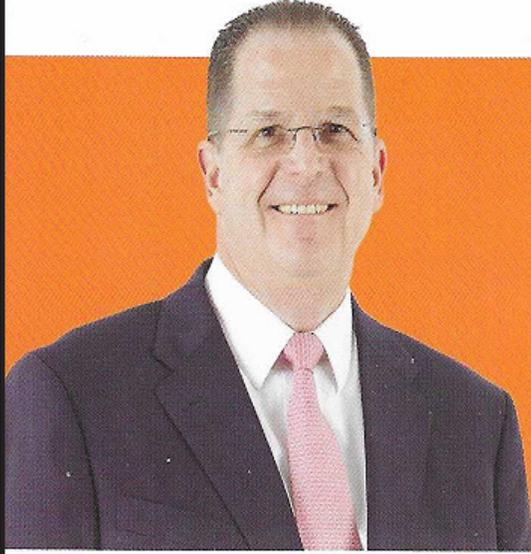
5. Pueden reconocerse en espejos . Pasan la prueba de autoreconocimiento (al igual que elefantes y algunos simios).

Se observan, hacen muecas e incluso examinan partes de su cuerpo reflejadas.

6. ¡Son los únicos animales con barbilla!



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!

El crecimiento de la barriga al engordar (tanto en hombres como en mujeres) es un fenómeno común que depende de factores biológicos, hormonales y de estilo de vida. Aquí te explico las razones científicas detrás de esto:

1. Distribución de grasa: ¿Por qué se acumula primero ahí?

El cuerpo humano tiende a almacenar grasa en zonas específicas según:

Genética: Algunas personas acumulan más grasa en el abdomen (patrón "manzana"), otras en caderas/muslos (patrón "pera").

Sexo:
Hombres: La grasa se deposita más en el abdomen (grasa visceral).
Mujeres: Antes de la menopausia, suelen acumular en caderas y muslos (grasa subcutánea), pero después, la barriga también crece.

2. Grasa visceral vs. subcutánea

Grasa visceral:
Rodea órganos internos (hígado, intestinos).
Peligrosa: Libera sustancias inflamatorias ligadas a diabetes y enfermedades cardíacas.

Responde mal a dietas rápidas; requiere ejercicio y alimentación sostenible.
Grasa subcutánea:
Está bajo la piel (la que "pelliz-



cas").
Menos dañina, pero más difícil de eliminar.

3. Causas principales del aumento de la barriga

A. Exceso calórico + sedentarismo
Si consumes más calorías de las que gastas, el cuerpo almacena el exceso como grasa.

El abdomen es un "almacén preferido" por su fácil acceso metabólico.

B. Hormonas desbalanceadas
Cortisol (hormona del estrés): Promueve acumulación de grasa abdominal.
Insulina: Dietas altas en azúcar refinado → resistencia a la insulina → más grasa visceral.

Menopausia: Disminución de estrógenos redistribuye grasa al abdomen.

C. Mala alimentación

Exceso de ultraprocesados, alcohol o grasas trans → inflamación y grasa abdominal.

Falta de fibra: Dietas bajas en verduras y granos integrales empeoran la digestión.

D. Pérdida de masa muscular
Con la edad o el sedentarismo, se pierde músculo → metabolismo más lento → más grasa.

4. ¿Por qué es difícil reducir la barriga?

El cuerpo quema grasa de manera generalizada (no solo de una zona).

Los ejercicios abdominales (como crunches) fortalecen músculos, pero no queman grasa localizada.

La grasa visceral tarda más en eliminarse que la subcutánea.

5. Soluciones efectivas (basadas en ciencia)

Dieta equilibrada:

Reduce azúcares y harinas refinadas. Aumenta proteínas magras, fibra (vegetales) y grasas saludables (aguacate, nueces).

Ejercicio combinado:

Cardio (caminar, nadar) + entrenamiento de fuerza (pesas).

Control del Estrés y Sueño:

Dormir mal aumenta cortisol → más grasa abdominal.

Paciencia:

Perder grasa visceral toma tiempo (1-2 kg/mes es saludable). Sabías que...?

La circunferencia de cintura es un mejor indicador de salud que el IMC.

Riesgo aumentado: > 94 cm (hombres) / > 80 cm (mujeres).

En resumen: La barriga crece por una combinación de factores metabólicos, hormonales y hábitos.

La buena noticia es que sí puede reducirse con cambios consistentes.



SALVYCUB
LA CASONA
CUBAN AND SALVADORIAN CUISINE
RESTAURANT
EST. 2002

CUBAN & SALVADORIAN GOURMET STYLE CUISINE

DOWNLOAD OUR FULL MENU

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

MONDAY THROUGH FRIDAY
LUNCH SPECIALS FROM \$10.95

HOME OR OFFICE DELIVERY WITH

OR ORDER DIRECTLY ON
LACASONANJ.COM

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

FREE DELIVERY (repeated 6 times with scooter icons)

OPENING HOURS | DELIVERY HOURS

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

**El Arte de Aprender
Cuando no Tienes Ganas:
COMO SUPERAR LA
RESISTENCIA MENTAL**

A todos nos ha pasado: hay momentos en los que simplemente no queremos hacer algo, ya sea estudiar, trabajar en un proyecto o incluso aprender algo nuevo. La pereza, la falta de motivación o el agotamiento mental pueden convertirse en barreras difíciles de superar. Sin embargo, la capacidad de aprender y actuar incluso cuando no tenemos ganas es una habilidad clave para el éxito personal y profesional.

En este artículo, exploraremos estrategias prácticas para vencer la resistencia mental y convertir el aprendizaje en un hábito sostenible, incluso en los días más difíciles.

1. Entiende por qué no quieres hacerlo

Antes de forzarte a actuar, es importante identificar la raíz de tu resistencia. ¿Es por...?

Falta de interés (¿realmente te importa este tema?).

Miedo al fracaso (¿temes no ser lo suficientemente bueno?).

Sobrecarga mental (¿estás cansado o estresado?).

Falta de propósito (¿no ves cómo esto te beneficia?).

Una vez que identifiques la causa, podrás abordarla de manera más efectiva.

2. Empieza con el enfoque de los "2 minutos"

La Regla de los 2 Minutos, popularizada por David Allen en "Getting



Things Done", propone que si una tarea toma menos de dos minutos, debes hacerla de inmediato. Pero también puede aplicarse al aprendizaje:

Si no tienes ganas de estudiar, comprométete a leer solo 2 minutos.

Si no quieres practicar una habilidad, hazlo solo por 120 segundos.

En la mayoría de los casos, esos 2 minutos romperán la inercia y te llevarán a seguir adelante.

3. Usa la técnica de "Si... entonces..."

La psicología llama a esto "implementación de intenciones", una estrategia que reduce la dependencia de la motivación. Consiste en crear un plan automático:

"Si [X situación], entonces [Y acción]."

Ejemplo: "Si abro mi laptop por la mañana, entonces primero leeré 10 páginas del libro que debo estudiar."

Esto elimina la necesidad de decidir en el momento y reduce la procrastinación.

4. Convierte el aprendizaje en un juego

El cerebro responde mejor a los desafíos que parecen entretenidos. Prueba:

Técnica Pomodoro: Estudia 25 minutos, descansa 5.

Recompensas inmediatas: "Si termino este módulo, me tomo un café."

Apps gamificadas: Duolingo, Khan Academy o Anki usan puntos y logros para hacer el aprendizaje más atractivo.

5. Cambia tu entorno

La fuerza de voluntad es limitada, pero el entorno puede impulsarte:

Ve a una biblioteca o cafetería (el efecto "presencia social" ayuda).

Despeja tu espacio de trabajo (el desorden aumenta la resistencia mental).

Escucha música instrumental o sonidos ambientales (como lluvia o café de fondo).

6. Acepta el "sufrimiento productivo"

El escritor Steven Pressfield, en The War of Art, habla de la "Resistencia" como la fuerza que nos impide hacer lo importante. Su solución:

"No esperes a sentir motivación. Hazlo aunque duela al principio."

A veces, el aprendizaje es incómodo, pero el crecimiento ocurre justo después de superar esa barrera.

7. Conéctalo con un propósito más grande

Si algo te parece aburrido, pregúntate:

"Cómo esto me acerca a mis metas?"

"¿Qué perdería si no lo hago?"

Recordar el "por qué" detrás de tu esfuerzo puede reactivar tu determinación.

Conclusión:

La disciplina vence a la motivación

Aprender cuando no tienes ganas no se trata de fuerza bruta, sino de estrategia y autoconocimiento. La motivación es efímera, pero los sistemas y hábitos bien diseñados te mantendrán en movimiento incluso en los días más difíciles.

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

Truly amazing things happen here...

988
LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

EVERYONE IS AFFECTED BY SEXUAL VIOLENCE

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

National Sexual Assault Hotline 800.656.HOPE

Cómo Funciona una Impresora 3D?

1. Proceso básico de impresión 3D

Diseño digital:

Se crea un modelo 3D en software (como Blender, Tinkercad o AutoCAD).

El archivo se exporta en formato STL u OBJ.

Corte en capas (slicing):

Un software (Cura, PrusaSlicer) divide el modelo en capas finas (desde 0.05 mm hasta 0.3 mm de grosor).

Genera un archivo G-code con instrucciones para la impresora.

Impresión capa por capa:

La impresora deposita o solidifica material (plástico, resina, metal, etc.) siguiendo el G-code.

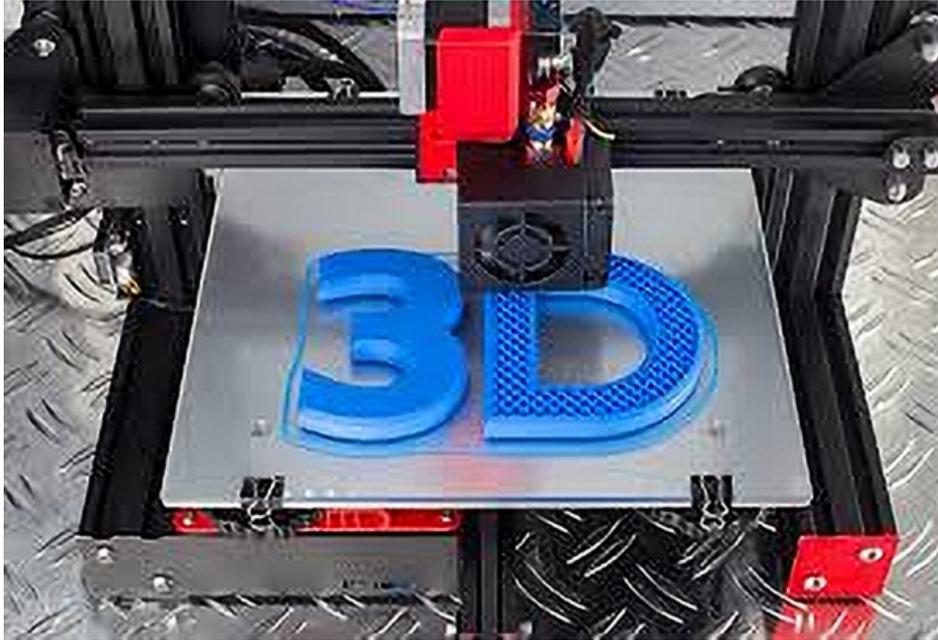
El proceso se repite hasta completar el objeto.

Post-procesado:

Algunos objetos requieren lijado, pintura o curado (en el caso de resinas).

Tipos de Impresoras 3D y Tecnologías.

DM/FFF (Modelado por deposición fundida) Extruye plástico derretido (filamento) capa por capa. **PLA, ABS, PETG, TPU**



Prototipado, piezas mecánicas, juguetes.

SLA/DLP (Estereolitografía)

Una luz UV (láser o proyector) solidifica resina líquida. Resinas fotosensibles Figuras detalladas, joyería, odontología.

SLS (Sinterizado selectivo por láser) Un láser fusiona polvo (nylon, metal). **Nylon, polvo metálico Piezas industriales, prótesis.**

Binder Jetting: Un aglutinante un polvo (cerámica, metal). Arena, metal, yeso. Moldes, ar-

quitectura.

Curiosidades de la Impresión 3D

* Se usa en medicina: Se imprimen prótesis personalizadas, implantes craneales e incluso órganos artificiales (bioimpresión 3D con células humanas).

* Comida en 3D: Existen impresoras que usan chocolate, masa de pizza o carne vegetal. La NASA estudia imprimir comida para astronautas.

* Casas impresas en 3D: Empresas como ICON (EE.UU.) y WASP (Italia) construyen viviendas con concreto especial en horas.

* Armas polémicas: En 2013, se lanzó el primer revólver impreso en 3D (Liberator), generando debates sobre regulación.

* Moda y arte: Diseñadores como Iris van Herpen usan impresión 3D para crear ropa futurista.

* Repuestos bajo demanda: Empresas como Ford imprimen piezas antiguas para autos clásicos.

* Impresión en el espacio: La NASA tiene impresoras 3D en la EEI para fabricar herramientas sin enviarlas desde la Tierra.

Limitaciones y Desafíos

Velocidad: Imprimir objetos grandes puede tardar horas o días.

Costos: Algunos materiales (como titanio o resinas especiales) son caros.

Resistencia: Las piezas FDM pueden ser frágiles si no se imprimen bien.

Sabías que...?

La primera patente de impresión 3D data de 1984 (Chuck Hull, inventor de la SLA).

Hay impresoras 3D que reciclan plástico (como Precious Plastic) para reducir residuos.

Te gustaría imprimir algo en 3D? Desde juguetes hasta prótesis, ¡las posibilidades son infinitas!

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

CTR

CHOOSE THE RIGHT

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

TODO EN COMPUTADORAS

COMPUWORLD
COMPUTER SERVICE CENTER
ALL BRANDS - LAPTOPS, DESKTOPS & MOBILE DEVICES

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

COMPUWORLD
COMPUTER SERVICE CENTER
ALL BRANDS - LAPTOPS, DESKTOPS & MOBILE DEVICES

Windows, hp, DELL, TOSHIBA, intel, AMD, intel, Apple, SONY, VAIO, acer, Gateway, ASUS

IPC Certified Technician

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

PHONE 201-926-9775

GARANTIA
100% SATISFACCION GARANTIZADA

TÉCNICOS CERTIFICADOS



La elección entre pescado de agua dulce y agua salada depende de sus perfiles nutricionales, beneficios para la salud y posibles riesgos. Ambos son excelentes fuentes de proteína, ácidos grasos omega-3 y micronutrientes, pero hay diferencias clave:

Pescado de Agua Salada (marinos)

Ejemplos: Salmón, atún, sardina, caballa, bacalao, merluza.

Ventajas:

Alto en omega-3 (EPA y DHA): Especialmente el salmón y los pescados azules (grasos), que reducen inflamación y mejoran la salud cardiovascular.

Fuente de yodo: Esencial para la tiroides (el agua de mar lo contiene naturalmente).

Más selenio y vitamina D: Importantes para el sistema inmune y huesos.

Posibles Riesgos:

Contaminantes: Algunos grandes (como el atún rojo) pueden acumular mercurio. Se recomienda moderación en embarazadas y niños.

Sodio: Algunos pescados salados (bacalao seco) tienen alto contenido en sal.

□ Pescado de Agua Dulce (ríos / lagos)

Ejemplos: Trucha, tilapia, bagre, carpa, lucio.

Ventajas:

Menor riesgo de mercurio: Suelen ser más pequeños y con menos acumulación de metales pesados.

Proteína magra: Opciones como la tilapia son bajas en grasa (ideales para dietas hipocalóricas).

Accesibles: Muchos se crían en acuicultura, abaratando costos.

Posibles Riesgos:

Menos omega-3: Excepto la trucha, que es rica en estos ácidos grasos.

Contaminantes en aguas no controladas: Pescados de ríos contaminados pueden tener PCB (bifenilos policlorados) u otros tóxicos.

Cuál es más Saludable?

Para omega-3 y yodo: Los pescados de agua salada (especialmente los grasos como salmón o sardinas) son ideales.

Para bajo mercurio y proteína magra: Los de agua dulce (trucha, tilapia) son una buena opción, aunque con menos omega-3.

Recomendación general: Alternar ambos tipos, priorizando variedades pequeñas y sostenibles (ej. sardina, atún rojo) para minimizar contaminantes.



Es Saludable una Dieta de Comer solo Pescado y Vegetales ?

Una dieta basada exclusivamente en pescado y vegetales puede ser saludable si está bien planificada, pero tiene tanto ventajas como posibles carencias nutricionales. Aquí un análisis detallado:

□ Beneficios de esta dieta

Alta calidad nutricional: Proteína completa (del pescado) + fibra y antioxidantes (de vegetales). Ácidos grasos omega-3 (EPA/DHA) del pescado azul (salmón, sardinas), beneficiosos para el corazón, cerebro y antiinflamación.

Vitaminas y minerales: Hierro (espinacas), vitamina C (pimientos), calcio (brócoli), yodo (pescados de mar) y vitamina D (salmón).

Bajo en grasas saturadas: Ideal para controlar colesterol y peso.

Flexibilidad: Similar a dietas pescetarianas (vegetarianas + pescado), asociadas a menor riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares.

culares.

Posibles Deficiencias y Riesgos
Vitamina B12:

El pescado aporta B12, pero si se limita mucho su variedad (ej. solo comer pescados blancos), podría haber déficit. Fuentes seguras: salmón, atún, caballa.

Hierro hemo vs. no Hemo:

El hierro del pescado (hemo) se absorbe mejor que el de vegetales (no hemo). Para mejorar la absorción, combinar con vitamina C (ej. limón en ensaladas).

Calcio:

Si no hay lácteos, dependerá de vegetales como espinacas, almendras o brócoli, pero en menores cantidades.

Zinc y selenio:

Presentes en pescados y mariscos (ostras, mejillones), pero en dietas restrictivas podrían faltar.

Exceso de mercurio:

Pescados grandes (atún rojo, pez espada) pueden acumular mercurio. Priorizar opciones pequeñas (sardinas, anchoas).

Diversidad Microbiana Intestinal:

Una dieta muy restrictiva podría afectar la microbiota. Incluir fermentados (chucrut, kimchi) ayuda.

□ Recomendaciones para Equilibrarla

Incluir variedad de pescados: Grasos (omega-3), blancos (proteína magra) y mariscos (ostras, mejillones) para cubrir nutrientes.

Vegetales diversos: Crucíferas (brócoli, coliflor) para antioxidantes.

Legumbres (lentejas, garbanzos) si toleras algo de carbohidratos.

Suplementos: Valorar B12, vitamina D o hierro si hay síntomas de déficit (fatiga, debilidad).

Evitar procesados: Pescados ahumados o enlatados con alto sodio.

Es una dieta saludable y sostenible si:

Se combinan diferentes tipos de pescado y vegetales para evitar carencias.

Se monitoriza la salud (análisis de

sangre periódicos).

No es estrictamente exclusiva (permitir huevos o algas, por ejemplo, mejoraría el perfil nutricional).

VALOR CALORICO DEL PESCADO

El valor calórico del pescado varía según su tipo (blanco, azul/graso o mariscos), método de cocción y parte consumida. Aquí tienes un desglose detallado (por 100 gramos en crudo, salvo indicación):

1. Pescados Blancos (bajos en grasa)

(Ej: Merluza, bacalao, lenguado, rape, tilapia)

Calorías: 70–120 kcal.

Proteínas: 15–20 g.

Grasas: 0.5–3 g (casi nada de omega-3).

Ideal para: Dietas hipocalóricas, proteína magra.

2. Pescados Azules/Grasos

(Ej: Salmón, atún fresco, sardinas, caballa, arenque)

Calorías: 150–250 kcal.

Proteínas: 18–25 g.

Grasas: 8–15 g (ricos en omega-3 EPA/DHA).

Nota: El salmón de piscifactoría tiene más calorías que el salvaje.

3. Mariscos y Moluscos

(Ej: Gambas, mejillones, pulpo, calamar, ostras)

Calorías: 70–150 kcal (excepto pulpo: ~164 kcal).

Proteínas: 15–25 g (ostras: 9 g).

Grasas: 1–5 g (bajas en grasa, pero ricas en zinc y selenio).

4. Pescados Enlatados

(Ej: Atún en agua/aceite, sardinas, anchoas)

Atún en agua: ~100 kcal, 22 g proteína, 0.5 g grasa.

Atún en aceite: ~200 kcal (el aceite añade calorías).

Sardinas en aceite: ~220 kcal (pero con omega-3).

□ Cómo afecta la cocción

Al vapor/horno/plancha: Mantiene calorías similares al crudo.

Frito: Añade 50–150 kcal extra (por aceite absorbido).

Empanado: Hasta 300 kcal (harina + aceite).

□ Comparativa con otras carnes

Pollo sin piel: ~165 kcal.

Carne magra de res: ~250 kcal.

Ventaja del pescado: Más omega-3 (en azules) y digestión más ligera.

□ Consejos para Dietas

Para adelgazar: Pescados blancos al vapor o a la plancha.

Para músculo: Pescados azules (proteína + grasas saludables).

Evitar: Rebozados, salsas cremosas o enlatados en aceite (si buscas bajas calorías).

Así Logré Vivir con Solo 100 Cosas: Una Historia de Minimalismo Radical

Hace unos años, me sentía abrumado por el desorden. Tenía cajones llenos de objetos que no usaba, ropa que no me gustaba, y una sensación constante de que necesitaba más espacio... o menos cosas. Fue entonces cuando descubrí el Desafío de las 100 cosas, inspirado por Dave Bruno, y decidí intentarlo.

Paso 1: Definir mis reglas.

No se trataba de contar cada lapiz sino de agrupar objetos funcionales. Por ejemplo:

Mi laptop, cargador y funda contaban como una sola cosa. Ropa interior y calcetines se agrupaban por pares. Herramientas de trabajo (micrófono, trípode, cámara) eran esenciales, pero contaban individualmente.

Paso 2: Inventario brutal.

Hice una lista de todo lo que poseía.

El número inicial: más de 300 objetos. Me sorprendió ver cuántas cosas tenía que no usaba ni recordaba.

Paso 3: La gran purga.

Regalé ropa que no me hacía sentir bien.

Vendí libros que ya no me inspiraban. Tiré cables, cajas y objetos rotos



Natura
D'ecoeventos



HACEMOS REALIDAD EL
EVENTO DE TUS
SUEÑOS

SALÓN PARA BODAS Y
EVENTOS

OFRECEMOS

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

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: +1 (551)-347-6544

NORTH BERGEN/NEW JERSEY

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES






HOW I LIVE WITH ONLY 100 THINGS

ESSENTIALS



que guardaba “por si acaso”.

Cada objeto que se iba, me hacía sentir más ligero.

Paso 4: Vivir con lo esencial

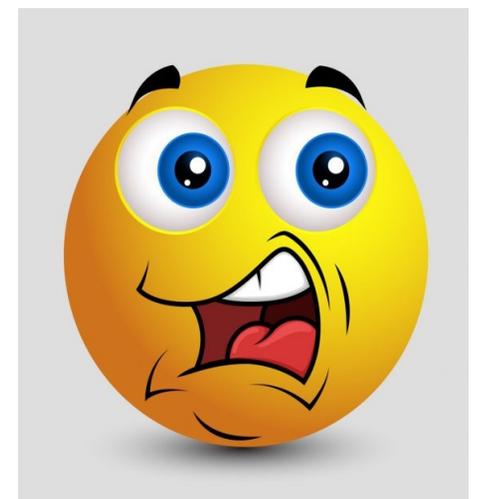
Durante un año viví con solo 100 cosas. ¿Lo más difícil? Renunciar a objetos con carga emocional. ¿Lo más liberador? Saber que podía mudarme en una tarde, que cada cosa tenía un propósito.

Lo que aprendí.

Menos es más: tener menos me dio más tiempo, más claridad mental y más libertad.

Lo importante no es material: las experiencias, relaciones y proyectos pesan más que cualquier objeto.

La simplicidad es acción: cada cosa que eliminé fue una decisión consciente hacia una vida más intencional.





TRES COCTELES POCO CONOCIDOS Y DELICIOSOS ...

AVIATION

(Un clásico olvidado de la era pre-prohibición, con un vibrante color lila y un equilibrio entre dulce y floral)

Ingredientes:

- * 45 ml de ginebra.
- * 15 ml de licor de marrasquino (luxardo).
- * 15 ml de crema de violetas (o Crème Yvette).
- * 15 ml de jugo de limón fresco.



Preparación: Agitar todos los ingredientes con hielo en una coctelera. Colar en una copa de cóctel enfriada.

Decorar con una cereza al marrasquino.

Curiosidad: Su nombre viene por su color, que evocaba el cielo al atardecer.

PENICILLIN

(Un cóctel moderno pero poco conocido, creado en 2005 por Sam Ross en NYC. Perfecto para amantes del whisky, con un toque picante y medicinal)

Ingredientes:

- * 60 ml de whisky escocés mezclado (ej. Famous Grouse).
- * 7.5 ml de whisky escocés ahumado (ej. Laphroaig).
- * 20 ml de miel-jengibre (mezcla 2:1 miel y jugo de jengibre fresco).
- * 20 ml de jugo de limón fresco.

Preparación: Agitar el whisky mezclado, miel-jengibre y limón con hielo. Colar sobre hielo en un vaso bajo.

Flotar el whisky ahumado por encima (con una cuchara).

Decorar con rodaja de jengibre cristalizado.

Nota: Combina dulzor, acidez y un humo intrigante.

JUNGLE BIRD

(Un tesoro tropical de Malasia de los 70, con ron y un amargo refrescante)

Ingredientes:

- * 45 ml de ron negro (ej. Goslings).
- * 15 ml de Campari.
- * 45 ml de jugo de piña fresco.
- * 15 ml de jugo de limón.
- * 10 ml de almíbar simple (opcional, si prefieres más dulce).



Preparación: Agitar todo con hielo y servir en un vaso alto con hielo nuevo.

Decorar con una hoja de piña o una rodaja.

Por qué probarlo: El Campari equilibra la dulzura de la piña, creando un perfil complejo.

Extra: Cómo elegir?

Para gin-lovers: Aviation.

Para días fríos: Penicillin.

Para fiestas tropicales: Jungle Bird.



HAY COCTELES ESPECIFICOS PARA HOMBRES Y OTROS PARA MUJERES ?

La idea de que existen cócteles específicos para hombres o para mujeres es un estereotipo cultural anticuado que no refleja la realidad actual de la mixología. Sin embargo, históricamente, ciertas bebidas se han asociado con géneros debido a factores como:

Marketing y publicidad (ej.: cócteles “rosados” o “frutales” dirigidos a mujeres).

Perfiles de sabor (lo dulce se vinculaba a lo “femenino”, lo fuerte a lo “masculino”).

Contexto social (en el siglo XX, se consideraba “poco masculino” pedir un cóctel con frutas o colores vibrantes).

La Realidad en 2025:

No hay cócteles de género. Un buen cóctel se elige por:

- * Gustos personales (¿prefieres ácido, dulce, herbal, amargo?).
- * Momento (un Martini para después del trabajo, un Daiquiri para la playa).
- * Ingredientes de calidad, no por su color o “supuesta masculinidad”.

Ejemplos de Estereotipos Rotos:

“Femeninos”: El Negroni (amargo y fuerte) es amado por personas de todos los géneros.

“Masculinos”: El Cosmopolitan (rosa y frutal) fue popularizado por hombres bartenders como Dale DeGroff.

Cócteles que Desafían Etiquetas:

- * Clásicos universales: Old Fashioned, Mojito, Espresso Martini.
- * Tropicales: Piña Colada (antes “de mujeres”, hoy es un símbolo de fiesta sin género).

Muchos bartenders crean bebidas sin pensar en género, sino en equilibrio de sabores.

Pide o prepara lo que te guste, sin prejuicios. La mixología es un arte inclusivo. ¿Te gusta un Margarita con borde de sal? ¿O un Manhattan robusto? ¡Todo vale!

Dato curioso: En Japón, el Highball (whisky con soda) se consideraba “para hombres”, hasta que campañas recientes lo popularizaron entre todos.



La Arepa es Venezolana o Colombiana, sus Orígenes, Diferencias y Curiosidades

La arepa es un alimento tradicional compartido por Venezuela y Colombia, con raíces indígenas prehispánicas. Ambos países la consideran parte esencial de su gastronomía, pero existen diferencias en su preparación, consumo y significado cultural.

Orígenes

Indígenas precolombinos: Los pueblos originarios de la región (como los cumanaotos en Venezuela y los muisca en Colombia) preparaban arepas a base de maíz molido. La palabra arepa proviene del término erepa (maíz, en lengua cumanaota).

Colonización y evolución: Con la llegada de los españoles, el maíz siguió siendo la base de la dieta, y la arepa se adaptó con nuevas técnicas de cocción (como el uso de budares o parrillas).

Diferencias entre arepas venezolanas y colombianas

Características Venezuela:

. Tamaño y grosor Más gruesas y rellenas (como un sándwich)

Consumo: Rellenas con ingredientes diversos (carne mechada, queso, pollo, aguacate)

Variedad: Arepa pelada (maíz blanco), arepa de chicharrón, arepa dulce (con anís y papelón)

Cocción: Asada en budare, horneada o frita

Características Colombia

Más delgadas y a menudo acompañadas (no siempre rellenas)

Acompañadas con mantequilla, quesito, huevo o hogao (salsa criolla)

Arepa paisa (blanca), arepa de huevo (frita con huevo dentro), arepa



de choclo (maíz dulce).
Cocción: Principalmente asada en budare o parrilla, a veces frita

Curiosidades

En Venezuela, la arepa es un ícono nacional y hasta existe el Día Nacional de la Arepa (segundo sábado de septiembre).

En Colombia, la arepa de huevo es Patrimonio Cultural Inmaterial de la Nación.

En el exterior, la arepa venezolana es más conocida por su versión rellena, mientras que la colombiana destaca por la arepa de choclo (maíz dulce).

Antiguamente, las arepas se hacían con maíz pilado (golpeado en un mortero), pero hoy se usa harina precocida (inventada en Venezuela en los años 1950 por Luis Caballero Mejías).

La arepa es un legado indígena compartido, pero cada país la ha adaptado a su cultura. Venezuela la convirtió en un plato versátil relleno, mientras que Colombia la mantiene más tradicional, con variedades regionales. ¡Ambas son deliciosas!

Eres team arepa venezolana o team arepa colombiana? .

RECETA PARA PREPARAR AREPAS VENEZOLANAS

Aquí tienes una receta básica para preparar arepas venezolanas (versión rellena), aunque también inclu-

yo variantes colombianas al final. .
Arepa Venezolana Clásica (Rellena)

Ingredientes (para 4 arepas):

* 2 tazas de harina de maíz precocida (como PAN o Harina Juana)

* 2½ tazas de agua tibia (aproximadamente)

* 1 cucharadita de sal

* 1 cucharadita de aceite (opcional, para la masa)

Rellenos al gusto: jamón, queso, carne mechada, pollo, aguacate, caraotas (frijoles), etc.

Preparación:

Mezcla la masa: En un tazón, disuelve la sal en el agua.

Agrega la harina de maíz poco a poco, mezclando con los dedos hasta formar una masa suave y sin grumos. Si queda muy seca, añade más agua; si está muy pegajosa, agrega un poco más de harina.

Amasa por 2-3 minutos hasta que quede flexible. Opcional: agrega aceite para mayor suavidad.

Forma las arepas:

Divide la masa en 4 porciones y haz bolas.

Aplástalas con las palmas para formar discos de 1 cm de grosor (como una tortilla gruesa).

Cocción:

Budare o sartén: Calienta a fuego medio y cocina las arepas por 5-7 minutos por lado, hasta que se forme una capa dorada.

Horno: Si prefieres, termínalas en horno precalentado a 180°C por 10

minutos para que queden crujientes por fuera y suaves por dentro.

Rellena y sirve: Corta por la mitad (como un pan pita) y rellena con tus ingredientes favoritos.

Clásicos venezolanos:

Reina Pepiada (pollo con aguacate y mayonesa).

Dominó (caraotas negras y queso blanco).

Pabellón (carne mechada, plátano maduro y queso).

RECETA PARA PREPARAR AREPAS COLOMBIANAS

Variante Colombiana: Arepa de Choclo (Maíz Dulce)

Ingredientes:

* 2 tazas de maíz tierno molido (o harina de choclo).

* 1 cucharada de azúcar (opcional, para resaltar el dulce).

* 1 cucharada de mantequilla.

* ½ taza de queso fresco desmenuzado (opcional).

Sal al gusto.

Preparación:

Mezcla el maíz molido con azúcar, sal y mantequilla.

Forma arepas pequeñas y gruesas. Cocina en budare con mantequilla hasta dorar.

Sirve con queso fresco por encima.



Tips y Curiosidades:

Sin harina precocida: Puedes usar maíz pilado (remojado y molido), pero el proceso es más largo.

Arepas fritas: En Colombia, la arepa de huevo se fríe con un huevo dentro.

Conservación: La masa cruda puede refrigerarse 1-2 días. Las arepas cocidas se pueden congelar.



DESAPARECERA EL AZÚCAR DE CAÑA ?

El azúcar de caña no desaparecerá a corto plazo, pero enfrenta desafíos que podrían reducir su predominio en el mercado global. Aquí un análisis detallado:

1. Amenazas principales al azúcar de caña

a) Competencia con edulcorantes alternativos

Jarabe de maíz alto en fructosa (JMAF): Más barato en EE.UU. (subsidiado) y ampliamente usado en bebidas.

Edulcorantes artificiales y naturales:

Stevia, monk fruit (cero calorías, demanda en salud).

Eritritol y alulosa (populares en productos keto).

Azúcar de remolacha: Representa 20% de la producción mundial (eficiente en climas templados).

b) Presiones ambientales

Deforestación: Cultivo de caña vinculado a pérdida de bosques (ej. Amazonía, Sudeste Asiático).

Uso intensivo de agua: Se requieren 1,500 litros de agua por 1 kg de azúcar.

Quemas pre-cosecha: Prohibidas en países como Brasil, pero persisten en otros.

c) Cambio climático

Sequías e inundaciones afectan rendimientos (ej. Tailandia, India).

Plagas como el gusano barrenador se expanden con temperaturas más altas.

2. Por qué no Desaparecerá?

a) Mercados tradicionales y culturales.

Latinoamérica, Caribe y Asia siguen consumiendo azúcar de caña en:

Bebidas tradicionales



(aguapanela, guarapo).

Industria panadera y dulcería artesanal.

b) Innovación en producción

Caña transgénica: Brasil desarrolló variedades resistentes a sequías.

Bioenergía: El etanol de caña (combustible limpio) mantiene demanda.

c) Regulaciones y preferencias

UE y EE.UU.: Impuestos a bebidas con JMAF (favorecen azúcar natural).

Tendencia "clean label": Consumidores evitan edulcorantes artificiales.

3. Escenarios Futuros

Corto plazo (2025-2040)

Largo plazo (2040+)

- Reducción en uso industrial (sustitución por alternativas).

- Mayor producción de etanol.

- Posible nichificación (productos premium orgánicos/justo comercio).

- Caña modificada genéticamente

El azúcar de caña no se extinguirá, pero su rol cambiará:

De commodity masivo a producto especializado (ej. azúcar mascabado orgánico).

Materia prima para biocombustibles y bioplásticos.

Dato clave: Brasil (mayor productor mundial) ya destina 55% de su caña a etanol.

CURIOSIDADES DEL AZÚCAR DE CAÑA

10 Curiosidades del Azúcar de Caña que Te Sorprenderán

El azúcar de caña no solo endulza tu café: es un producto con una historia fascinante, usos inesperados y datos científicos sorprendentes. Aquí tienes los más interesantes:

1. Origen milenario (¡y guerrero!)

Se cultivó por primera vez en Nueva Guinea hace 8,000 años.

Los persas la descubrieron en la India (siglo VI d.C.) y la llamaron "sal india", usándola como moneda de trueque y conservante de frutas.

2. El "oro blanco" de la colonización

Los españoles la llevaron a América en 1493 (segundo viaje de Colón)

En el siglo XVI, Brasil y el Caribe se volvieron los mayores productores gracias a trabajo esclavo.

3. Se usaba como medicina!

En la Edad Media, los boticarios la recetaban para:

Dolores de estómago (mezclada con hierbas).

Heridas (por sus propiedades anti-

bacterianas leves).

4. La caña no es un árbol... ¡es un pasto gigante!

Pertenece a la familia de las gramíneas (como el trigo o el maíz).

Puede crecer hasta 6 metros y se reproduce por esquejes, no semillas.

5. ¿Azúcar moreno = más saludable?

El color oscuro del azúcar crudo (como mascabado o turbinado) se debe a la melaza residual, que aporta minerales (hierro, calcio)... pero en cantidades mínimas.

Una cucharada tiene casi las mismas calorías que el azúcar blanco.

6. Combustible para autos (y aviones).

Brasil es pionero en usar etanol de caña (alcohol carburante):

Hoy, el 45% de su combustible proviene de la caña.

Emite 90% menos CO₂ que la gasolina.

7. El azúcar escondido en tu ropa.

Los bioplásticos derivados de caña (ej. Bio-PET) se usan en:

Botellas de Coca-Cola "PlantBottle".

Telas sostenibles de marcas como H&M.

8. El experimento que cambió la ciencia

En 1848, el químico Louis Pasteur usó azúcar de caña para demostrar que la fermentación era causada por microorganismos (no por "generación espontánea").

9. Una planta que se defiende sola!

La caña produce ácido giberélico, una hormona que atrae insectos depredadores de sus plagas (como avispa que comen gusanos barrenadores).

10. Sabías que hay azúcar "musical"?

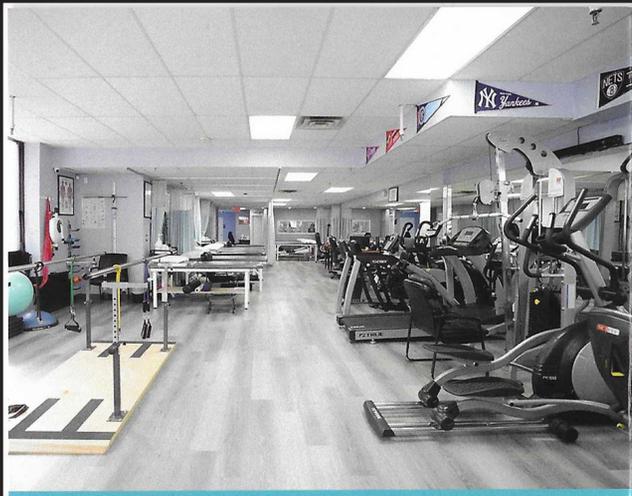
En Japón, el azúcar de caña se usa para fabricar shakuhachi (flautas tradicionales) por su resonancia única.

PET POISON HELPLINE
800.213.6680
www.petpoisonhelpline.com

DON'T LEAVE AN ANIMAL IN A HOT CAR!

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

Logos for SPCA and ASPCA.



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

OFFICE HOURS

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

**FREE PARKING
LOT AVAILABLE**

📍 4801 Broadway,
Union City, NJ 07087
 ☎️ (201) 751-5000
 📱 (201) 751-5010
 ✉️ info@totalcare-pt.com
 🌐 totalcare-pt.com



TOTAL CARE
PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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



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



**TOTAL CARE PHYSICAL
THERAPY & SPORTS
MEDICINE**

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



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

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

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

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

**MOST INSURANCE
PLANS ACCEPTED**

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

HABLAMOS ESPAÑOL

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





UNION CITY POLICE

ALCALDE BRIAN P. STACK
JEFA ANTHONY FACCHINI

(201) 865-1111

EL ROBO DE PAQUETES CONSEJOS DE PREVENCIÓN

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

SEGUIMIENTO
DE SU
PAQUETE

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

FIRMA
POR TU
PAQUETE

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

MANTENGA EL
PAQUETE EN LA
INSTALACIÓN DE
CORREO

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

CONSIDERAR
UNA
CAJA DE
BLOQUEO

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

SER UN
BUEN
VECINO

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

ESTAR
ATENTOS

SI VES ALGO, *DI* ALGO!

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

INMUNOTERAPIA CONTRA EL CÁNCER DEL COLON

La inmunoterapia reduce a la mitad la recurrencia del cáncer de colon en etapa 3, según estudio de Mayo Clinic

Un innovador tratamiento combinado de inmunoterapia y quimioterapia demostró reducir en un 50% la recurrencia y mortalidad en pacientes con cáncer de colon en etapa 3 y alteración en la vía reparadora de emparejamiento (dMMR), según un estudio presentado en la Asamblea Anual de la Sociedad Americana de Oncología Clínica (ASCO) 2025. Este hallazgo podría cambiar el estándar de tratamiento para este subtipo de cáncer, que afecta al 15% de los diagnosticados.

Un avance frente a la quimioterapia tradicional

El cáncer de colon es el tercer cáncer más común a nivel global. Aunque la detección temprana ha mejorado, el tratamiento para etapas avanzadas seguía estancado. Hasta ahora, la quimioterapia postquirúrgica era el protocolo estándar para la etapa 3 (con afectación ganglionar), pero 30% de los pacientes sufrían recaídas.

El estudio multicéntrico, liderado por el Dr. Frank Sinicrope de



Mayo Clinic, evaluó a 712 pacientes de EE. UU. y Alemania con tumores dMMR. Estos tumores, menos sensibles a la quimioterapia convencional, presentan una alta inflamación inmunológica, lo que los hace vulnerables a la inmunoterapia con inhibidores de punto de control (como el atezolizumab).

Resultados Prometedores

Los pacientes recibieron: 6 meses de quimioterapia combinada con inmunoterapia.

6 meses adicionales solo con inmunoterapia.

Los Resultados Mostraron:

Reducción del 50% en recurrencias y muertes comparado con quimioterapia sola.

Mayor eficacia en pacientes con síndrome de Lynch (cáncer de colon hereditario asociado a dMMR).

"Estamos cambiando el paradigma. Al incorporar inmunoterapia en etapas tempranas, logramos beneficios tangibles para los pacientes", destacó el Dr. Sinicrope.

Próximos Pasos

El equipo planea presentar estos

hallazgos a la Red Nacional Integral contra el Cáncer (NCCN) para establecer el tratamiento combinado como nuevo estándar clínico.

Por qué es Relevante? Personalización del Tratamiento:

Identifica a pacientes con dMMR que responden mejor a la inmunoterapia.

Supervivencia: Podría evitar miles de recaídas anuales.

Futuras aplicaciones: Abre la puerta a investigar terapias similares en otros cánceres con alteraciones genéticas.

Mayo Clinic, reconocida como Centro Integral del Cáncer por el Instituto Nacional del Cáncer de EE. UU., reafirma su liderazgo en oncología tras este avance.

Para más información sobre investigación y tratamientos innovadores contra el cáncer, visite la Red Informativa de Mayo Clinic.

Qué Sigue?

Se espera que este protocolo sea aprobado globalmente, marcando un hito en la lucha contra el cáncer de colon. Estudios adicionales evaluarán su impacto a largo plazo.

(Con información editada de "Mayo Clinic")

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

Sugarman's Drug Store
Taking care of your health since 1927



QUE PASARIA SI DESAPARECE LA LUNA ?

Si la Luna desapareciera repentinamente, las consecuencias para la Tierra serían catastróficas y alterarían por completo la vida tal como la conocemos. Estos son los efectos más graves:

1. Caos climático y en los océanos

Desaparición de las mareas: La Luna es responsable del 70% de la fuerza que genera las mareas (el 30% restante es por el Sol). Sin ella: Las mareas se reducirían a una fracción mínima, provocando el estancamiento de aguas costeras.

Ecosistemas marinos como los arrecifes de coral y los manglares colapsarían, afectando a miles de especies.

Cambios en las corrientes oceánicas: La circulación global del agua (como la Corriente del Golfo) se vería alterada, llevando a un desequilibrio térmico y climático extremo.

2. Inestabilidad en el eje terrestre

La Luna estabiliza la inclinación axial de la Tierra (~23.5°). Sin ella: El eje terrestre oscilaría caóticamente (como ocurre en Marte, que sin una luna grande tiene variaciones extremas).

Esto causaría cambios drásticos en las estaciones: desde glaciaciones



repentinas hasta climas tropicales en zonas templadas.

3. Aceleración de la rotación terrestre

La Luna frena gradualmente la velocidad de rotación de la Tierra. Sin su influencia:

Los días se acortarían (pasando de 24 horas a ~6-8 horas).

Vientos huracanados (superiores a 160 km/h) serían comunes debido a la fuerza centrífuga.

4. Extinciones masivas

La repentina falta de mareas y cambios climáticos afectaría a:

- * Plancton y fitoplancton (base de la cadena alimentaria marina).
- * Aves migratorias y especies que dependen de la luz lunar.
- * Agricultura, por la alteración en los ciclos de lluvia y temperaturas.

5. Efectos culturales y

tecnológicos

Pérdida de referencias nocturnas: La Luna ha guiado navegación, calendarios y culturas durante milenios.

Satélites artificiales en riesgo: Su órbita podría desestabilizarse sin el campo gravitatorio lunar.

Podría la Humanidad Sobrevivir?

Dependería de su capacidad para adaptarse a un mundo con:

Climas impredecibles.

* Océanos casi inmóviles.

* Días extremadamente cortos.

Aunque no sería una extinción inmediata, la civilización enfrentaría desafíos sin precedentes.

Dato Curioso:

La Luna se aleja de la Tierra 3.8 cm por año, pero tardaría miles de millones de años en escapar de su

órbita. Su desaparición repentina solo podría ocurrir por un evento astronómico improbable (como una colisión cósmica).

Te interesa saber cómo la Luna influye en otros aspectos, como los eclipses o la exploración espacial?

Cómo se formó la Luna y por qué es tan crucial

La teoría más aceptada es que surgió tras el impacto de un protoplaneta (Theia) contra la Tierra hace 4,500 millones de años. Sin ese evento:

La Tierra tendría una rotación mucho más rápida.

Su núcleo metálico sería menos activo, debilitando el campo magnético (esencial para bloquear radiación cósmica).

La Luna es mucho más que un espectáculo nocturno: es la guardiana de la estabilidad terrestre. Sin ella, nuestro planeta sería un lugar radicalmente diferente... y probablemente inhóspito para la vida inteligente.

Dato curioso: En el futuro, la Luna seguirá alejándose hasta que los eclipses totales de Sol sean imposibles (en unos 600 millones de años)



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



Flowers & Tulips

www.flowersandtulips.com

4308 New York ave
Union City NJ 07087

Tel: 201-430-8443

Events
For any Occasions

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

We Do Deliveries!

HACEMOS 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

La macromastia es una afección médica caracterizada por un desarrollo excesivo de las mamas, que puede ser unilateral (en una sola mama) o bilateral (en ambas). Esta condición puede causar síntomas físicos y emocionales significativos debido al peso y volumen excesivo del tejido mamario.

Causas de la macromastia:

Factores hormonales (como desequilibrios durante la pubertad, embarazo o menopausia).

Predisposición genética.

Obesidad (aunque no siempre está relacionada, ya que puede ocurrir en mujeres con peso normal).

Ciertos medicamentos (como terapias hormonales).

Síntomas y Complicaciones:

- * Dolor crónico en cuello, espalda y hombros.
- * Problemas posturales y deformidades en la columna.
- * Irritación cutánea (dermatitis, infecciones bajo el pliegue mamario).
- * Limitación física para realizar actividades cotidianas o ejercicio.
- * Problemas emocionales (baja autoestima, ansiedad o depresión).

Tratamiento:

Reducción mamaria quirúrgica (mamoplastia de reducción): el tratamiento más común y efectivo para aliviar síntomas.



Terapias de soporte (fisioterapia, sujetadores especiales).

Control de peso en casos asociados a obesidad.

La macromastia no es solo un problema estético, sino una condición médica que puede afectar gravemente la calidad de vida. Si sospechas que la padeces, es recomendable consultar a un mastólogo o cirujano plástico para evaluar opciones.

INCIDENCIA DE LA MACROMASTIA Y EL CANCER DE SENO.

La relación entre macromastia (hipertrofia mamaria severa) y el cáncer de mama es un tema de interés médico, pero no hay evidencia concluyente de que la macromastia

por sí misma aumente directamente el riesgo de cáncer. Sin embargo, existen algunos aspectos importantes a considerar:

1. Incidencia de cáncer en pacientes con macromastia

No hay correlación directa: La macromastia no es un factor de riesgo independiente para cáncer de mama, según estudios actuales.

Dificultades en el Diagnóstico:

El volumen excesivo del tejido mamario puede complicar la detección temprana de tumores mediante autoexploración, mamografía o ecografía, lo que podría retrasar el diagnóstico.

Mayor riesgo de hallazgos incidentales: En cirugías de reducción mamaria por macromastia, oca-

sionalmente se descubren lesiones precancerosas (como hiperplasias atípicas) o cánceres no detectados previamente.

2. Factores asociados que podrían influir

Obesidad: Muchas mujeres con macromastia tienen sobrepeso, y la obesidad sí es un factor de riesgo conocido para cáncer de mama posmenopáusico (por aumento de estrógenos).

Tejido denso: Las mamas muy grandes pueden tener mayor densidad mamaria, un factor que eleva el riesgo de cáncer y dificulta la interpretación de mamografías.

3. Recomendaciones para pacientes con macromastia

Control médico regular: Realizar mamografías y ecografías adaptadas (a veces con técnicas especiales para mamas grandes).

Biopsia ante sospecha: Si hay bultos o cambios, investigar pronto, ya que la palpación es menos fiable en mamas voluminosas.

Reducción mamaria preventiva: En casos sintomáticos, la cirugía no solo alivia síntomas físicos, sino que facilita la vigilancia del cáncer.

La macromastia no causa cáncer, pero puede enmascararlo. Los pacientes deben seguir protocolos de screening rigurosos y considerar reducción mamaria si afecta su salud o la capacidad de monitorización.

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

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

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

Nueva Jersey Anuncia Otra Subidas de Impuestos para 2025:

Qué cambia y a Quiénes afecta?

El gobernador de Nueva Jersey, Phil Murphy, ha firmado el presupuesto estatal para el año fiscal 2026, que incluye una serie de aumentos fiscales que entrarán en vigor a partir del 1 de julio de 2025. Estas medidas buscan generar ingresos adicionales para cubrir el déficit presupuestario del estado, que actualmente ronda los \$1.5 mil millones.

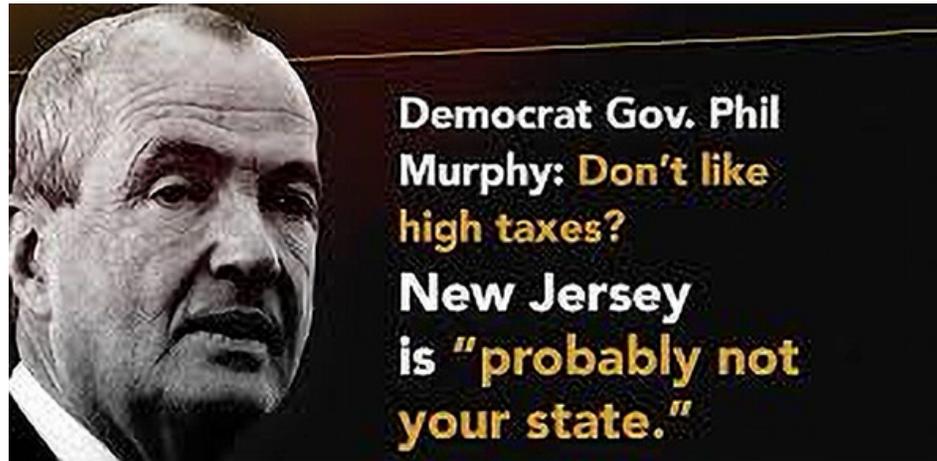
Dónde subirán los impuestos?

1. Impuestos sobre Transacciones Inmobiliarias (Realty Transfer Fees)

Propiedades entre \$2M y \$2.5M: La tasa actual del 1% se duplicará al 2%.

Propiedades superiores a \$2.5M: Se añadirá un 0.5% adicional por cada \$500,000 extra, con un máximo del 3.5% para ventas de \$3.5M o más. Cambio clave: Ahora el impuesto lo pagará el vendedor, no el comprador.

GOBERNADOR MURPHY DE NJ. SE DESPIDE CON OTRA RONDA DE AUMENTO DE IMPUESTOS



Objetivo: Aumentar los ingresos estatales, especialmente en transacciones de alto valor.

2. Subida en Impuestos al Tabaco y Vapeo

Cigarrillos: Aumento de \$2.70 a \$3 por paquete (+30 centavos).

Líquidos para vapear: Pasarán de \$0.10 a \$0.30 por mililitro.

Objetivo: Desincentivar el consumo y financiar programas de salud pública.

3. Mayor Fiscalidad en Apuestas Deportivas y Juegos Online

Los casinos pagarán un 19.75% en impuestos por ingresos de apuestas deportivas y juegos online (por debajo del 25% inicialmente propuesto).

Objetivo: Aprovechar el crecimiento del sector del juego para aumentar la recaudación.

Qué beneficios incluye el Presupuesto?

A pesar de los aumentos, el gobierno destinará \$4.3 mil millones en alivio fiscal para propietarios e inquilinos (incluyendo el programa

ANCHOR).

\$600 millones para StayNJ, un nuevo programa que reembolsará hasta el 50% de los impuestos sobre la propiedad a adultos mayores elegibles (a partir de 2025).

Por qué suben los impuestos?

Nueva Jersey enfrenta un déficit estructural de gasto, y aunque este presupuesto (el más grande en la historia del estado, con \$58.78 mil millones) busca equilibrar las cuentas, algunos críticos argumentan que los aumentos podrían afectar la competitividad económica.

Los vendedores de propiedades de lujo pagarán más impuestos.

Fumar y vapear será más caro.

Los casinos pagarán más por apuestas online.

Habrán ayudas fiscales para residentes, especialmente mayores.

Qué opinas? ¿Crees que estos impuestos son necesarios o perjudicarán a la economía de Nueva Jersey? ¡Déjanos tu comentario!

CLEARCHANNEL

UNITED AGAINST HUMAN TRAFFICKING

LET THEM BE HEARD

1-888-3737-888

NATIONAL HUMAN TRAFFICKING RESOURCE CENTER HOTLINE

REPORT ABUSE OR NEGLECT

OUTSIDE OF YOUR HOME

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

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.

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

ALFREDO'S

Tires & Auto Repair

AIR CONDITIONING

AIR CONDITIONING ASE CERTIFIED

Special \$99.00 AND UP

CALEFACCION

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

A

alfrede57@gmail.com

alfredoautorepair.com

201.864.1749

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

VISITA NUESTRA PAGINA EN FACEBOOK "DIMENSION DIGITAL"

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

4 AÑOS DESDE EL 11J: EL 65% DE LOS PRISIONEROS POLÍTICOS EN CUBA SON MANIFESTANTES DEL 2021 MIENTRAS SE INCREMENTAN LAS TORTURAS.

Los 8 nuevos prisioneros políticos del pasado mes de junio mantienen la lista de prisioneros políticos en la cifra más alta hasta el momento, 1.158 prisioneros políticos, de entre los cuales 752 fueron a prisión por manifestarse pacíficamente el 11 de julio (11J) de 2021. El presente informe ofrece una visión integral y detallada de las situaciones de estos presos, al tiempo que documenta las revocaciones arbitrarias a prisión que ya se han producido tras el acuerdo de excarcelación con el Vaticano, un fraude del régimen que se constata no sólo porque ninguno fue propiamente liberado, pues sufren un abyecto “régimen carcelario-domiciliario”, sino además porque el 91% de estos prisioneros políticos, muchos ya hacía incluso más de un año, tenían derecho por Ley a un régimen abierto, libertad condicional o libertad inmediata. Uno de los ya revocados, el activista y líder humanitario José Daniel Ferrer, está siendo torturado sin piedad y se teme por su vida.

Siete nuevos presos políticos en abril elevan la cifra a 1.155 bajo un

marcado racismo estructural del régimen

A pesar de las nuevas 8 incorporaciones a la lista, con cierre de datos a fecha 30 de junio de 2025, la lista de prisioneros políticos en Cuba mantiene, al igual que el mes pasado, un total de 1.158 prisioneros políticos y de conciencia en Cuba, los cuales sufren sentencias judiciales o disposiciones de limitación de libertad por parte de las fiscalías sin supervisión judicial alguna, debido proceso o defensa efectiva, en flagrante violación de la ley internacional, lista que cada mes hacemos pública y distribuimos en todos los ámbitos políticos, diplomáticos y de defensa de los derechos humanos. En los últimos 12 meses (1 de julio de 2024 a 30 de junio de 2025) la lista de prisioneros políticos de Cuba sumó un total de 119 presos políticos nuevos (un promedio de 10 presos políticos nuevos cada mes). Esto supone que a lo largo de estos 12 meses estuvieron presentes en la lista un total de 1.235 prisioneros políticos, recordamos una vez más, todos ellos torturados.

Cuba ha totalizado 1.844 presos políticos presentes en sus cárceles desde el 1 de julio de 2021 hasta final del mes de junio pasado, en apenas 4 años.

Han entrado este pasado mes de junio en nuestra lista 8 nuevos prisioneros políticos. E igualmente 8 prisioneros políticos han salido de nuestra lista este mes pasado tras el

cumplimiento íntegro de la sanción o medida impuesta.

Manifestaciones 11J de 2021:

Entre 5.000 y 8.000 detenciones en todo el país

Prisoners Defenders, Consorcio Justicia y el Centro para una Cuba Libre han elaborado un informe completo sobre los hechos que dieron lugar a las manifestaciones del 11J y las consecuencias posteriores. Este informe completo puede ser consultado aquí: <https://www.prisonersdefenders.org/>

El 11 de julio de 2021, cientos de miles de cubanos salieron valientemente a las calles de más de 50 ciudades en todo el país en las más masivas manifestaciones contra el gobierno desde 1959. Pacíficas protestas que surgieron como respuesta a las violaciones contra los derechos humanos que sufre el pueblo cubano por más de 6 décadas, por la escasez de comida, medicamentos y servicios de todo tipo, y por la crisis energética que tiene sumido al pueblo en la más absoluta desesperación. La situación respecto al 11 de julio de 2021 no sólo no ha mejorado: ha empeorado sustancialmente. No obstante, la masiva y brutal represión sufrida entonces es el único factor de freno en la población a nuevas manifestaciones masivas, que se suceden de forma esporádica por todo el país, si bien con aglomeraciones mucho más discretas por causa del terror creado entre la población el 11J.

El 11 de julio, y en los días posteriores, fueron arrestadas entre 5.000 y 8.000 personas en todo el país, como expusieron 6 mandatos de Derechos Humanos de las Naciones Unidas en la carta acusatoria que Naciones Unidas envió a Cuba el 3 de Abril de 2024 (JAL CUB 2/2024), donde expresaron textualmente que “en los días siguientes [a las manifestaciones], las fuerzas del Departamento de Seguridad del Estado, la policía y agentes del Ministerio del Interior y del Ministerio de las Fuerzas Armadas habrían disuelto violentamente dichas manifestaciones y habrían arrestado a entre 5.000 y 8.000 personas.”

Todas las personas detenidas habrían sido sometidas a arrestos y prisión preventiva por períodos que se extenderían desde varios días

hasta más de seis meses. “La mayoría de los detenidos no comparecieron ante un juez hasta muchos días, semanas o meses después de su detención inicial en relación con las manifestaciones. Antes de ser presentados ante una autoridad judicial, la suerte y el paradero de los detenidos permaneció desconocido, lo que pudo haber originado actos de desaparición forzada”, apuntaron en su carta acusatoria los 6 Mandatos de Naciones Unidas.

Igualmente, el Grupo de Trabajo para la Detención Arbitraria de las Naciones Unidas (WGAD) hizo pública el día 24 de junio de 2024 una contundente condena de las detenciones del 11J en Cuba sin precedentes (Op. 13/2024, Cuba), exigiendo tanto la liberación como una indemnización para 17 encausados por el 11J en un sola resolución condenatoria, con un número de casos en un solo dictamen del WGAD que sólo ha tenido precedente en dos países en todo el mundo: Turquía (Op. 6/2013) y Nicaragua (Op. 69/2023). El WGAD condenó también la condición de represaliados por discriminación de opinión de los manifestantes del 11J, declarando que los manifestantes estaban en el uso de su libertad de expresión y de reunión pacíficas.

Tras realizar un exhaustivo estudio de los dictámenes individuales completos de 520 víctimas, manifestantes del 11J y otros presos políticos procesados penalmente, el 2 de marzo de 2023 Prisoners Defenders presentó la denuncia “1.000 familias cubanas vs gobierno de Cuba” ante la Organización de las Naciones Unidas. Los resultados de la denuncia demostraron, sin lugar a la duda jurídica, 7 patrones estructurales violatorios del debido proceso y la defensa efectiva en el sistema procesal cubano. Naciones Unidas validó estas violaciones en su comunicación acusatoria JAL CUB 2/2024, describiendo con detalle las siguientes violaciones troncales del debido proceso de forma generalizada en Cuba:

Todos estos patrones fueron constatados por Naciones Unidas en la carta acusatoria AL CUB 2/2024

Cuba ha totalizado 1.844 presos políticos presentes en sus cárceles desde el 1 de julio de 2021 hasta final del mes de junio pasado, apenas 4 años.

#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



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**



Chernóbil, Pueblos Fantasma, Hoteles Olvidados

Chernóbil: Pueblos Fantasma y Hoteles Olvidados en la sombra de la Historia.

El nombre Chernóbil evoca imágenes de devastación, silencio y abandono. Desde la explosión del reactor número 4 en la madrugada del 26 de abril de 1986, la región se convirtió en un símbolo del desastre nuclear más grave de la historia. Pero más allá de la planta, lo que permanece es un paisaje detenido en el tiempo: pueblos fantasmas, hoteles olvidados, y una atmósfera que mezcla lo post-apocalíptico con lo profundamente humano.

Prípiat: la ciudad que nunca despertó. A solo 3 kilómetros de la central nuclear, Prípiat era una ciudad modelo soviética, construida para albergar a los trabajadores de la planta y sus familias. Con más de 50,000 habitantes, contaba con escuelas, hospitales, parques, una piscina olímpica y el famoso Hotel Polissya, que hoy yace en ruinas.

El parque de diversiones, con su rueda de la fortuna oxidada, nunca fue inaugurado. Las habitaciones del hotel aún conservan muebles, cortinas y documentos, como si sus huéspedes fueran a regresar en cualquier momento.

En las escuelas, los libros y juguetes siguen esparcidos por el suelo, testigos mudos de una evacuación abrupta.

Hoteles olvidados: Ruinas con Historia

Los hoteles de Prípiat y Chernóbil, como el Hotel Desiatka y el Hotel Polissya, fueron construidos para alojar a visitantes y trabajadores. Hoy, sus pasillos están cubiertos de polvo, sus ventanas rotas y sus recepciones vacías. Sin embargo, algunos han sido parcialmente rehabilitados para alojar a científicos, periodistas y turistas que visitan la zona de exclusión. Algunos hoteles ofrecen estancias

breves con baños compartidos y estrictas normas de seguridad.

Las habitaciones conservan el estilo soviético, con camas de hierro y cortinas floreadas.

En ciertos casos, los hoteles sirven como centros de monitoreo de radiación o bases para expediciones científicas.

La Naturaleza Reclama lo Suyo

En ausencia de humanos, la vegetación ha invadido las calles, los edificios y los hoteles. Animales salvajes como lobos, jabalíes y aves han colonizado la zona, creando un ecosistema inesperado. La vida silvestre prospera en medio de la desolación, desafiando las consecuencias de la radiación.

Turismo oscuro: Entre la memoria y el morbo.

Desde el éxito de la serie Chernobyl de HBO, el interés por visitar la zona ha aumentado. El llamado turismo oscuro atrae a quienes buscan comprender la historia, reflexionar sobre los errores humanos o simplemente experimentar lo surreal.

Los tours guiados permiten recorrer Prípiat, ver el reactor cubierto por el nuevo sarcófago y explorar edificios abandonados.

Se entregan dosímetros para medir la radiación, y se exige ropa adecuada para minimizar la exposición.

El debate ético persiste: ¿es una forma de homenaje o una banalización del sufrimiento?

Reflexión final.

Chernóbil no es solo un lugar marcado por la tragedia, sino también por la resiliencia de la memoria. Sus pueblos fantasmas y hoteles olvidados nos recuerdan que el progreso sin precaución puede tener consecuencias irreversibles. Caminar por sus pasillos vacíos es como recorrer una cápsula del tiempo, donde cada objeto abandonado cuenta una historia que merece ser escuchada.



 **(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**





Es Posible Jubilarse antes de los 40? El Movimiento FIRE lo Plantea como una Revolución Financiera

En un mundo donde la jubilación tradicional parece cada vez más incierta, surge una corriente que desafía las normas establecidas: el movimiento FIRE (Financial Independence, Retire Early), o en español, Independencia Financiera, Retiro Anticipado. ¿Es realmente posible dejar de trabajar antes de los 40 años? Este artículo explora los fundamentos, desafíos y realidades de este estilo de vida que gana adeptos en todo el mundo.

□ Qué es el Movimiento FIRE?

El movimiento FIRE propone alcanzar la independencia financiera lo más pronto posible para retirarse del trabajo tradicional y vivir de los ingresos pasivos. Inspirado por el libro *Your Money or Your Life* (1992), esta filosofía se basa en tres pilares:

Ahorro agresivo: destinar entre el 50% y el 70% de los ingresos a ahorro.

Inversión inteligente: colocar el dinero en activos que generen rentabilidad a largo plazo.

Frugalidad: reducir al mínimo los gastos innecesarios para acelerar el proceso.

□ Cómo Funciona?

El objetivo es acumular un capital suficiente para vivir de los rendimientos sin necesidad de trabajar. Se utiliza la regla del 4%, que indica que puedes retirar el 4% de tu portafolio cada año sin agotar tus fondos. Por ejemplo, si tus gastos anuales son de \$20,000, necesitarías ahorrar \$500,000 para retirarte.

□ Estilos dentro del FIRE.

Existen variantes según el nivel de frugalidad y ambición:

1. **Lean FIRE:** Vida extremadamente austera, con gastos mínimos.

2. **Fat FIRE** Independencia financiera con estilo de vida cómodo y sin grandes sacrificios.

3. **Barista FIRE:** Retiro parcial, trabajando ocasionalmente para cubrir gastos menores.

Es realista jubilarse antes de los 40? Aunque el concepto es atractivo, no es fácil de aplicar para todos. Requiere ingresos altos desde joven, disciplina férrea y una vida austera. Expertos advierten que para muchas personas, especialmente en países con salarios bajos o altos costos de vida, puede ser una meta inalcanzable.

Además, hay que considerar:

Imprevistos: enfermedades, inflación, crisis económicas. Falta de pensión: al retirarse temprano, se renuncia a beneficios estatales. Presión social: vivir con menos puede generar tensiones familiares o personales.

□ Quién lo está logrando?

Muchos casos exitosos provienen de profesionales en tecnología, finanzas o emprendedores con ingresos elevados. Sin embargo, incluso quienes no alcanzan el retiro total, mejoran su calidad de vida al tener mayor control sobre sus finanzas y libertad para tomar decisiones laborales.

□ Vale la pena intentarlo?

El FIRE no es solo una meta, sino una filosofía de vida. No se trata únicamente de dejar de trabajar, sino de vivir con propósito, sin depender de un empleo para sobrevivir. Para algunos, jubilarse antes de los 40 es

posible. Para otros, simplemente alcanzar la independencia financiera ya representa una victoria.

FIRE Movement and Early Retirement.

In a world where traditional retirement is increasingly uncertain, a movement emerges that challenges the status quo: the FIRE movement (Financial Independence, Retire Early). Is it truly possible to stop working before the age of 40? This article explores the foundations, challenges, and realities of a lifestyle that is gaining followers around the world.

□ What Is the FIRE Movement?

FIRE encourages people to achieve financial independence as early as possible, allowing them to leave traditional work and live off passive income. Inspired by the book *Your Money or Your Life* (1992), this philosophy is based on: Aggressive saving: setting aside 50%–70% of income. Smart investing: choosing assets that yield long-term returns. Frugality: minimizing unnecessary expenses to accelerate financial growth.

□ How Does It Work?

The goal is to build enough capital to live off its returns without needing to work. The 4% rule suggests you can withdraw 4% of your portfolio annually without running out of money. For example, with annual expenses of \$20,000, you'd need to save \$500,000 to retire.

□ Variations Within FIRE.

Depending on personal goals and lifestyle preferences: Lean FIRE: extremely frugal living with minimal expenses. Fat FIRE: financial independence with a comfortable lifestyle. Barista FIRE: partial retirement with occasional work to supplement minor costs.

□ Is Retiring Before 40 Realistic?

While attractive, it's not feasible for everyone. It requires high early income, strict discipline, and an austere lifestyle. Experts note that for many people—especially in regions with low wages or high living costs—it's a difficult goal.

Additional factors to consider:

Unexpected events: illness, inflation, economic crises. Lack of pension: early retirement may forgo government benefits. Social pressure: minimalist living can cause personal or family strain.

□ Who's Achieving It?

Successful cases often come from tech, finance, or entrepreneurial fields with higher income. Even those who don't retire completely often experience greater life satisfaction by gaining control over their finances and work choices.

□ Is It Worth Pursuing?

FIRE is more than a goal—it's a philosophy. It's not just about quitting your job, but about living with intention, free from financial dependency. For some, retiring before 40 is achievable; for others, financial independence itself is a meaningful victory.

Dr. Homer L. Nelson
USCS Civil Surgeon

201-325-8002
201-627-4803 (text)
i693medical.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

Mister

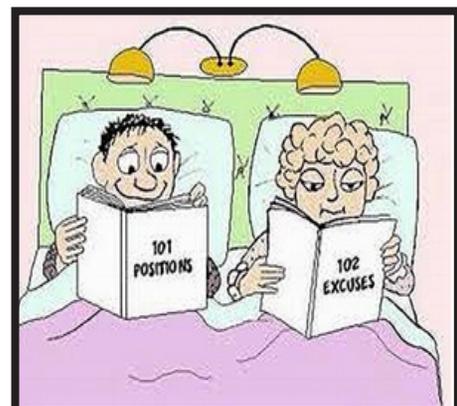
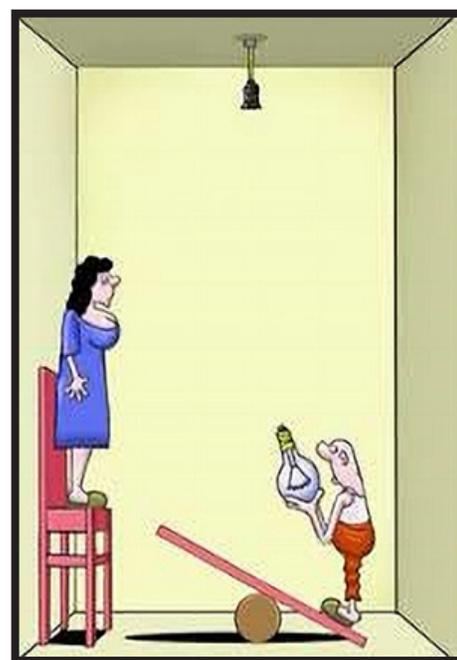
TACOS
ALPASTOR - PORK
CARNE ASADA
BEEF

CEMITAS
Y
QUESADILLAS

Elote

201-453-3681

4209 Hudson Ave. Union City NJ 07087



VISITA NUESTRA PAGINA EN FACEBOOK "DIMENSION DIGITAL"



Chistes de Medicos **Por: Francisco Bernal** otra historia."

Doctor; tengo amnesia. —¿Y desde cuándo? —¿Desde cuándo qué? Doctor: "Tiene que dejar de beber y fumar." Paciente: "¿Antes o después del examen médico?"

JAJAJAJA

Doctor; tengo complejo de feo. — No es complejo, lo suyo es realidad.

JAJAJAJA

Chistes de Abogados.

JAJAJAJA

El paciente: "Doctor; me duele aquí, aquí y aquí." El médico: "Usted lo que tiene es el dedo roto."

¿Qué hacen 10.000 abogados en el fondo del océano? ¡Un buen comienzo!

JAJAJAJA

JAJAJAJA

—Doctor; tengo miedo de morir. —Cálmese... no es tan grave... por ahora.

¿Cuál es la diferencia entre un abogado y un cuervo? Que uno es carroñero y el otro... también.

JAJAJAJA

JAJAJAJA

¿Qué hace un médico con un celular roto? Lo manda a cirugía estética.

—¿Qué estudias? —Derecho. —¿Qué bueno! Yo estudio izquierdo.

JAJAJAJA

JAJAJAJA

Cómo está el paciente que ingresó por sobredosis de selfies? —¡Muy estable! Sigue posteando desde urgencias.

¿Por qué los abogados no juegan al escondite? Porque nadie quiere buscarlos.

JAJAJAJA

JAJAJAJA

—Doctor; ¿cómo salió la operación? —¿Operación? ¿Cuál operación?

¿Cómo se llama un abogado honesto? ¡Extinto!

JAJAJAJA

JAJAJAJA

Médico: "Le tengo buenas noticias. Su chequeo salió excelente." Paciente: "¡Perfecto! ¿Y la pierna?" Médico: "Ah... eso ya es

—¿Qué es peor que perder un juicio? —¡Contratar al abogado del otro!

JAJAJAJA

¿Cuándo se convierte un abogado en jardinero? Cuando empieza a sembrar pruebas.

Gio's
PIZZERIA

BYOB

PRESTO'S
New York
Est. 1968
Hackensack, NJ
BRICK OVEN PIZZA & PASTA

QUALITY SERVICE & PRICE

(201) 766-9900

(201) 766-1000

200 39TH STREET
UNION CITY, NJ 07087

WE DELIVER



CATERING FOR ALL OCCASIONS
ASK FOR THE SPECIAL OF THE DAY



TURISMO ESPACIAL

Realidad o Ficción

El Auge del Turismo Espacial:

Realidad o ficción?

Hace unas décadas, viajar al espacio era un sueño reservado para astronautas y científicos. Hoy, el turismo espacial está en boca de todos, con empresas como SpaceX, Blue Origin y Virgin Galactic compitiendo por llevar civiles más allá de la atmósfera. Pero, ¿es realmente accesible o sigue siendo un lujo para millonarios?

Qué es el Turismo Espacial?

Se refiere a viajes al espacio con fines recreativos, no científicos. Aunque aún en etapa temprana, ya ha habido misiones tripuladas por civiles, como:

Inspiration4 (SpaceX, 2021): Primera misión orbital completamente civil.

Blue Origin (2021-2023): Vuelos suborbitales de 10 minutos, con pasajeros como Jeff Bezos y William Shatner.

Virgin Galactic (2023): Turismo suborbital con una experiencia de ingravidez.

Curiosidades del Turismo Espacial

El precio de flotar en el espacio

Virgin Galactic: \$450,000 por asiento (vuelos suborbitales).

Blue Origin: Precio no revelado, pero estimado en millones.

SpaceX (orbital): Se habla de \$50-100 millones por viaje.

Qué se siente estar en el espacio?

Gravedad cero: Flotar sin peso, ver la Tierra desde el espacio.

Efecto "overview": Cambio psicológico al ver nuestro planeta desde lejos.

Aceleración extrema: En despegue, se sienten hasta 3-4 veces la

fuerza de gravedad.

Quiénes pueden viajar?

Por ahora, solo millonarios y celebridades (ej. Jared Isaacman, Yusaku Maezawa).

Se espera que en 10-20 años bajen los costos para más personas.

Hoteles Espaciales en Camino

Empresas como Orbital Assembly planean estaciones espaciales turísticas para 2030.

Condición física:

Aunque no necesitas ser astronauta profesional, sí debes:

- * Tener buena salud general.
- * No sufrir de vértigo.
- * Ser capaz de subir 7 pisos en menos de 90 segundos (Blue Origin).
- * Medir entre 1.52 y 1.93 m y pesar menos de 100 kg (Blue Origin).
- * Pasar un chequeo médico completo (Virgin Galactic).

Entrenamiento

Virgin Galactic: entrenamiento de 3 a 5 días.

Blue Origin: entrenamiento de 1 día.

SpaceX: entrenamiento más riguroso, ya que sus vuelos son más largos

Realidad o Ficción?

Aunque hoy es un lujo extremo, la tecnología avanza rápido. Si los costos bajan como ocurrió con los aviones comerciales, en unas décadas podría ser más común.

El turismo espacial ya no es ciencia ficción, pero aún es inalcanzable para la mayoría. ¿Llegará el día en que reservemos un "fin de semana en órbita" como hoy hacemos con un vuelo a París? El futuro está más cerca de lo que creemos.

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, 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 de-



manda 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@dimensionnewspaper.com



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 : communications@dimensionnewspaper.com

JenyF@shion

787-529-3245

LLAME PARA UNA CITA

Especialidad en Maquillaje, Peinados y Extensiones

SATISFACCION GARANTIZADA

Jflrenovations LLC.

DISEÑADOR DE INTERIORES Y EXTERIORES

Electricidad, Plomería, Instalaciones de Accesorios Electricos en General

Telefono: 787-530-3285



Junta de Educación de Union City
Matrícula de Educación Prescolar Gratuita

“Programa Prescolar ES GRATIS”

Programas de Educacion Prescolar de Union City

Para nuevos aplicantes que empiezan el año escolar 2025 — 2026

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

El programa es de Lunes a Viernes

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

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

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

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

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

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

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

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

JUNTA DE EDUCACION DE UNION CITY

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

Silvia Abbato, Superintendente de las Escuelas

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



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.

