

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

DIMENSION

EDICION DIGITAL - ENERO 15 - 2026



AMERICAN
EXPRESS

VISA



**PRESIDENTE TRUMP PROPONE
REDUCIR AL 10% INTERESES DE
TARJETAS DE CREDITO**



Mas mujeres que Hombres

¿Vivo o muerto?

La paradoja cuántica del gato de Schrödinger



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

**LA PAPA Y SUS VIAJES POR
EL MUNDO...**



La importancia geopolítica de
Groenlandia





La Ultima Semilla

Autor: Andres Garcia

La nieve cubría la ciudad. Lena, de ocho años, apretaba su estómago vacío en el silencio de su apartamento frío.

Lena apretaba su pequeño estómago, tratando de ahogar el rugido constante que llevaba días escuchando. Tenía ocho años, pero sus ojos oscuros reflejaban una vejez prematura, esa que solo conocen quienes han visto demasiado con muy pocos años.

Su madre dormitaba en el único colchón de la habitación, consumida por una fiebre que los medicamentos, inexistentes, no podían combatir. El último mendrugo de pan se había dividido tres días atrás. Desde entonces, solo agua del grifo, a veces tibia, a veces fría, pero siempre insuficiente.

La desesperanza era un peso familiar, era una compañera más fría que el viento que se colaba por las rendijas. No lloraba. Las lágrimas también consumían energía, y ella no podía permitirse ese lujo. Solo observaba. Esperaba. Aunque ya no sabía a qué. Ya no miraba los escaparates con luces; soñaba con comida.

Un gorrión aterrizó en el alféizar, picoteando una migaja. Al volar, dejó atrás una única semilla de girasol.

Una idea absurda nació en Lena. Encontró un vaso de plástico rajado, un poco de tierra, y plantó la semilla. No tenía agua para regarla, solo su aliento y la tenue luz invernal.

“Es una tontería”, susurró su propia voz interna, la voz de la des-

peranza. “No crecerá. Morirá. Como todo lo demás”.

Pero cada mañana, al despertar con el hambre clavándole dagas en las entrañas, lo primero que hacía era mirar el vaso. Su madre empeoraba, la tos sonaba a metal oxidado, y el mundo fuera seguía su curso, indiferente. Lena, sin embargo, había encontrado un punto fijo en el universo: aquel vaso de plástico con tierra seca. Lena no sonreía. No tenía energía para eso. Pero algo se derritió dentro de su pecho.

Un hilo de calor que no provenía de ninguna estufa. Observó el brote como si fuera el milagro más grande jamás concebido. Y en cierto modo, lo era.

Al quinto día, cuando el hambre era un zumbido constante en sus oídos y ya había aceptado que tal vez nunca volvería a comer, vio algo.

Un punto verde, diminuto, que rompía la superficie de la tierra. Un brote. Delgado, frágil, pero imparable. Cada mañana, su primer acto era mirar el vaso. El hambre era un cuchillo, pero el vaso era su ancla.

Lena no sonrió, pero algo se derritió dentro de su pecho. Lo cuidó con devoción. El gorrión volvió, trayendo migajas de pan. Lena compartió una con su madre.

Cuidó de él con una devoción religiosa. Le hablaba en susurros. Lo movía para seguir los rayos de sol. Compartía con la plantita su aliento, el único vapor que tenía para ofrecer.

La noticia de la niña y su planta se filtró. Una vecina trajo sopa. Otra, una papa. Los gorriones siguieron llegando, y pequeños gestos de los vecinos empezaron a aparecer.

Una helada mató al brote. Lena lloró la primera lenta caliente.

Pero al mirar alrededor, la habitación ya no era la misma.

Había comida en la mesa. Su madre, débil pero sentada, tejía. En el alféizar, varios vasos con tierra esperaban la primavera.

Lena guardó la semilla seca en su bolsillo. Entendió: la esperanza no era la certeza del banquete. Era la semilla frágil, plantada en el invierno más crudo. No prometía supervivencia, pero hacía que la vida, mientras durara, valiera la pena ser vivida.

Afuera, la nieve comenzaba a retirirse.

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

POR QUE ?



Dimension Edición Digital

Directora: Cristina Garcia / Publisher: Andres Garcia

Asesor legal: Abogado, Manuel, J. Garcia

Diseño: Kanton Productions / Fotografía: Felicia Perez

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

BUSQUENOS EN: WWW.DIMENSIONNEWSPAPER.COM

Debate about new city regulations

BRIAN P. STACK

ALCALDE DE UNION CITY Y SENADOR ESTAL, NJ

*Los
Intereses
del
Pueblo
son lo
Primero..*

**Si...
lo
Primero!**



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

NO PAGADO CON DINERO DE LOS CONTRIBUYENTES.

POR QUE HAY PERFUMES QUE SON EXTREMADAMENTE CAROS ?

La Alquimia del Lujo

Los perfumes de alto precio (desde \$300 hasta \$50,000+ por botella) representan la intersección entre arte, ciencia y marketing de lujo. Su costo se explica por múltiples factores que van mucho más allá del líquido en la botella.

1. MATERIAS PRIMAS: EL CORAZÓN DEL LUJO

Ingredientes excepcionalmente raros y costosos:

Ámbar gris: Excreción intestinal del cachalote, flotando en el océano durante años. \$10,000-\$50,000/kg. Almizcle de ciervo almizclero: Sacrificio del animal (ahora principalmente sintético por regulaciones). El natural supera \$35,000/kg.

Rosa de Bulgaria (Rosa damasceña): Se necesitan ~4,000 kg de pétalos (1.2 millones de flores) para 1 kg de absoluto. \$7,000-\$10,000/kg. Jasmín de Grasse: Recolección manual antes del amanecer. \$7,000-\$15,000/kg.

Sándalo de Mysore: Árbol protegido, 30 años para madurar. \$4,000-\$10,000/kg.

Oud (Agarwood): Madera infectada por un hongo, rarísima. \$30,000-\$100,000/kg (las variedades más exclusivas superan \$150,000).

Porcentajes de concentración: Extracto o Perfume: 20-40% esencia pura (el más caro)

Eau de Parfum: 15-20%

Eau de Toilette: 5-15%

Eau de Cologne: 2-4%

2. LA MANO MAESTRA: EL "NARIZ"

Los perfumistas estrella:

Un "nariz" (perfumista maestro) puede cobrar \$50,000-\$500,000 por una creación.

Alberto Morillas (creador de CK One, Flowerbomb), Jacques Polge (ex-director creativo de Chanel), Francis Kurkdjian (Baccarat Rouge 540) son figuras de culto.

Desarrollo de una fragancia premium: 2-5 años de trabajo.

Sueldos anuales de perfumistas estrella: \$200,000 a \$1 millón+.

3. PROCESOS DE ELABORACIÓN ARTESANAL

Técnicas costosas:

Enfleurage: Método tradicional con grasas puras para flores delicadas.

Destilación al vapor: Equipos de



cobre personalizados.

Maceración prolongada: Años para algunas notas de fondo.

Control de calidad microscópico: Cada lote probado por paneles de expertos.

4. EL EMBALAJE COMO OBJETO DE ARTE

Botellas que son esculturas:

Cristal Baccarat, Lalique o Saint-Louis: \$200-\$2,000 solo el frasco vacío.

Joyas incrustadas: Versión de Clive Christian "No. 1" con diamante de 5 quilates: \$215,000.

Tapas de oro, plata o platino: Trabajadas por orfebres.

Diseñadores de renombre: Marc Newson, Philippe Starck, etc., cobran \$50,000-\$500,000 por diseño.

Ejemplos icónicos:

Jean Patou "Joy" Baccarat: Botella de cristal tallado a mano.

Guerlain "Muguet": Nueva botella cada año diseñada por artistas diferentes.

Clive Christian "Crown Perfumery": Tapas con coronas de oro.

5. EDICIONES LIMITADAS Y FACTOR ESCASEZ

Marketing de exclusividad:

Numeración individual: "X de 500".

Perfumes personalizados: \$10,000-\$50,000 por una fragancia única para un cliente.

Reediciones históricas: Perfumes de los años 20-30 recreados con ingredientes actualmente prohibitivos.

6. COSTOS INVISIBLES: LO QUE NO VES

Investigación y Desarrollo:

300-800 ingredientes probados por cada fragancia.

Regulación y compliance: REACH en Europa cuesta \$50,000-\$200,000 por perfume.

Estudios de mercado: Paneles de consumidores en múltiples países.

Herencia y Derechos:

"Archivos secretos" de casas como Chanel, Guerlain o Creed (fundada en 1760).

Fórmulas históricas protegidas como patrimonio.

7. MERECE LA PENA? LA ECONOMÍA DEL OLFATO

Coste real vs. precio de venta:

Coste de producción (líquido + envase): \$30-\$300 para perfumes de \$500-\$5,000.

Margen de lujo: 10x-50x el coste de producción.

Marketing y retail: 40-60% del precio final.

Imagen y prestigio: El valor intangible más importante.

Diferencia sensorial real:

Persistencia: Perfumes caros duran 8-12+ horas (vs. 2-4 horas de comerciales).

Evolución: 3 fases claras (notas de salida, corazón y fondo) que cambian con la piel.

Sillage: Estela aromática que dejan al pasar.

Individualidad: Menos "químico", más natural y complejo.

8. ALTERNATIVAS INTELIGENTES: EL "DUPE" DE LUJO

Perfumes de nicho accesibles:

\$150-\$300: Byredo, Le Labo, Diptyque, Maison Margiela.

Calidad alta con ingredientes interesantes pero sin extravagancias.

Perfumería independiente:

Pequeños artesanos que ofrecen calidad a \$100-\$250.

CONCLUSIÓN: ARTE O MARKETING?

Los perfumes extremadamente caros son objetos de deseo emocional, donde:

30% paga ingredientes excepcionales

30% paga diseño y packaging

20% paga al "nariz" y herencia

20% paga la historia, exclusividad y sueño

¿Son "mejores"? Sensorialmente, sí ofrecen complejidad y persistencia superiores.

Son 100x mejores que uno de \$100? No linealmente – aquí opera la ley de rendimientos decrecientes del lujo.

Regla práctica para comprar:

Prueba siempre en piel (evoluciona diferente en cada persona).

Your Place
Uc37 Nutrition

410 37th Street
Union City NJ

Ask for your \$2 off & your Free Evaluation

410 37th street Union City NJ 07087

973-767-9631

201-282-8331

Ahora que el Clima Invernal se acerca

¡POR FAVOR NO UTILICE SAL DE ROCA!

¡DESTRUIRÁ NUESTRAS ACERAS Y ÁRBOLES!



Estamos invirtiendo millones de dólares en nuevas aceras, árboles e infraestructura para mejorar la calidad de vida en nuestra comunidad. **Le pido que por favor recuerde utilizar sólo Cloruro de Calcio** (los gránulos blancos) en sus aceras y no Sal de Roca. La Sal de Roca ocasiona severos daños a nuestras aceras y matan a nuestros árboles y plantas.



Cuando cae nieve o tenemos condiciones de hielo por favor ayúdenos a mantener las aceras limpias en frente de su hogar y trate de remover la nieve en la brevedad posible. Muchos niños caminan por las aceras diariamente para llegar a sus escuelas y debemos proveerles seguridad para que no se lastimen. Juntos podemos continuar manteniendo a nuestra ciudad en buen estado. No importa si usted es propietario, alquila un apartamento o es dueño de negocio, todos compartimos la responsabilidad de mantener y cuidar nuestra ciudad.

Bevin





EL RINOCERONTE, CURIOSIDADES.

Datos Generales Impresionantes

Piel blindada: Su piel puede tener hasta 5 cm de grosor (como una armadura natural), pero es sensible al sol y a picaduras de insectos.

Cuerno mágico: No es hueso, sino queratina compactada (el mismo material de tus uñas y cabello).

Puede Regenerarse si se Rompe!

Velocidad sorprendente: A pesar de su peso (1.800-2.500 kg), corre hasta 55 km/h (más rápido que Usain Bolt en sus mejores tiempos).

Visión pobre: Tienen ojos laterales y ven borroso a más de 30 metros, pero compensan con oído agudo y olfato excepcional (detectan olores a kilómetros).

Cinco Especies Unicas

Rinoceronte blanco (África): El segundo mamífero terrestre más gran-

de después del elefante. Su nombre viene del afrikáans "wyd" (ancho), por su boca rectangular para pastar.

Rinoceronte negro (África): Boca puntiaguda para ramonear arbustos.

El más Agresivo y Territorial.

Rinoceronte indio: Piel con pliegues que parecen placas de armadura. Un solo cuerno.

Rinoceronte de Java: El más raro (≈70 individuos). Parece prehistórico con piel mosaico.

Rinoceronte de Sumatra: El más pequeño y peludo. Único con dos cuernos en Asia.

Comportamientos Curiosos

Baños de barro: Su spa natural: los protege de parásitos, quemaduras solares y mantiene temperatura fresca.

Comunicación olfativa: Dejan montones de excrementos (letrinas comunitarias) como "redes sociales" químicas para marcar territorio y estado reproductivo.

Amistades inesperadas: Los pica-bueyes (pájaros) les limpian garrapatas y les avisan de peligros. Una simbiosis perfecta.

Memoria topográfica: Crean senderos fijos en sus territorios que usan durante años, como autopistas per sonales.

Datos prehistóricos y culturales

Fósiles vivientes: Existen desde hace 50 millones de años. Sus ancestros (Indricotherium) medían 8m de alto, El mamífero terrestre más grande de todos los tiempos!

Unicornios: Posiblemente los cuernos de rinoceronte comercializados en la Edad Media inspiraron los mitos de unicornios.

Crisis y Conservación

Caza furtiva: Matan ≈1.000 rinocerontes/año por sus cuernos (más caros que el oro o cocaína en mercados negros asiáticos).

Usos falsos: En medicina tradicional asiática se cree (sin evidencia científica) que cura cáncer, fiebres o mejora la potencia sexual.

Guardianes Armados 24/7 en Reservas Africanas.

Éxito Reciente: El rinoceronte blanco del norte solo tiene 2 hembras vivas (el último macho, Sudán, murió 2018), pero hay esperanza mediante fecundación in vitro.

Datos Asombrosos

Embarazo maratónico: 16-18 meses de gestación (¡casi el doble que los humanos!).

Crías precoces: Un ternero puede correr a los 3 días de nacido.

Longevidad: Viven 35-50 años en



estado salvaje.

Cerebro pequeño: Proporcionalmente uno de los más pequeños entre mamíferos, pero con inteligencia social compleja.

Sonidos variados: Desde gruñidos y bufidos hasta silbidos agudos y chillidos.

Récords del Mundo Rinoceronte

Más grande: Rinoceronte blanco, hasta 3.600 kg (como 4 coches pequeños).

Más pequeño: Rinoceronte de Sumatra, "solo" 600-800 kg.

Cuerno más largo registrado: 1.58 metros (rinoceronte blanco).

Especie más antigua: Rinoceronte de Java, casi sin cambios en 2 millones de años.

Sudáfrica alberga ~80% de todos los rinocerontes del mundo.

Su estómago complejo (como el de las vacas) les permite digerir plantas fibrosas que otros herbívoros evitan.

La Tinajita

PIZZERIA CUBANA

www.LaPizzaCubana.com

ESPAGUETI SPAGHETTI

Napolitanos \$7

Chorizo \$8.50

Jamón \$8.50

Camarones \$9

Langosta \$15

Pollo \$9.50

LASAÑA LASAGNA

Jamón o Picadillo \$8.50

PAN DE AJO GARLIC BREAD 3 X

\$1.50

APERITIVOS APPETISERS

Empanadas \$2.50

Alitas de Pollo \$7

Alitas de Papitas \$9

Papas Rellenas \$2.50

Carne, Pollo, Queso o Guayaba

Con o Sin Picante

Chicken Tenders \$7

Papitas Fritas \$3.50

Croquetas de Jamón \$1

JUGOS | JUICES

Naranja \$6.50

Naranja con hielo \$7

Limonada \$4

BATIDOS | SHAKES

\$6

Mamey | Mamey

Fresa | Strawberry

Guanabana | Sourcup

Mango | Mango

Trigo | Wheat

Chocolate | Chocolate

Mora | blackberry

Maracuyá | Passion Fruit

POSTRES DESSERTS

Flan \$4

Tres Leches \$5

Tiramisú \$5

5517 HUDSON AVE. WEST NEW YORK, NJ 07093

201-867-4566

La Tinajita

PIZZERIA CUBANA

www.LaPizzaCubana.com

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

Napolitana \$14

Chorizo \$20

Pepperoni \$20

Hawaiana \$20

Jamón \$20

Atún \$22

Cebolla \$20

Extras \$2.99

Cangrejo \$24

Tocino \$20

Ajías \$20

Hongos \$20

Piña \$18

Langosta \$38

Vegetales \$20

Camarones \$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 \$14

Napolitana \$6

Tocino \$7.50

Mixta \$8.50

Cangrejo \$9

Hawaiana \$7.50

Ajías \$7.50

Atún \$8.50

Pepperoni \$7.50

Camarones \$9

Piña \$7.50

Extras \$0.75

Chorizo \$7.50

Jamón \$7.50

Cebolla \$7.50

Hongos \$7.50

Vegetales \$8

Pollo \$8

SLICE DE QUESO \$3

WE DELIVER! 201-867-4566



CUAL ES LA LEYENDA DEL GATO DE SCHRODINGER

Es uno de los experimentos mentales más famosos de la física cuántica, ideado por Erwin Schrödinger en 1935 para ilustrar lo absurdo que parecía, a escala humana, la interpretación de la mecánica cuántica de su época (la interpretación de Copenhague, principalmente asociada a Niels Bohr).

El experimento mental (en su esencia)

Escenario imaginario: Se coloca un gato dentro de una caja sellada junto con:

Un dispositivo radiactivo con un 50% de probabilidad de emitir una partícula en una hora.

Un detector Geiger que, al captar la partícula, activa un mecanismo.

Un martillo que al activarse rompe un frasco con veneno (o libera cianuro, en algunas versiones).

Reglas Cuánticas Aplicadas:

Según la física cuántica, antes de ser observado, el átomo radiactivo está en un estado de superposición: ha decaído y no ha decaído al mismo tiempo.

Como todo el sistema (átomo + detector + martillo + veneno + gato) está entrelazado, el gato también entra en superposición:

Estado 1: Átomo decae → detector activa → veneno se libera → gato muere.

Estado 2: Átomo no decae → nada pasa → gato vivo.

Por tanto, antes de abrir la caja, el gato está "vivo y muerto a la vez" (una superposición de estados macroscópica).

La observación (medición) colapsa la función de onda:

En el momento en que un observador abre la caja y mira, la superpo

sición colapsa a un solo estado: gato vivo o gato muerto.

Hasta ese instante, el gato no tiene un estado definido en términos clásicos.

Propósito de Schrödinger (la crítica).

Schrödinger no estaba proponiendo un experimento real, sino señalando una paradoja absurda:

La mecánica cuántica parecía sugerir que un sistema macroscópico (un gato) podía estar en dos estados contradictorios simultáneamente.

Esto chocaba con el sentido común y la realidad observable.

Su intención era criticar la interpretación literal de la superposición a escala macroscópica, mostrando lo difícil de digerir que era.

Interpretaciones y Soluciones
Propuestas Interpretación de Copenhague (Bohr, Heisenberg):

La observación (consciencia) colapsa la función de onda. El gato no está "realmente" vivo y muerto, sino que es indeterminado hasta la medición.

Interpretación de los "muchos mundos" (Hugh Everett):

No hay colapso. Al abrir la caja, el universo se ramifica: en uno el gato vive, en otro muere. Ambas realidades coexisten.

Decoherencia cuántica (explicación moderna más aceptada):

El gato no puede estar en superposición porque interactúa con el ambiente (caja, aire, etc.) mucho antes de que abramos la caja. Esa interacción destruye la superposición de forma casi instantánea. El gato está vivo o muerto mucho antes de la observación.

Interpretación objetiva de colapso (teorías de reducción dinámica):

Propone un mecanismo físico que colapsa la función de onda antes de llegar a escalas macroscópicas.

Por qué se Hizo tan Popular?

Metáfora poderosa: Se usa para hablar de realidades inciertas o estados indefinidos antes de una observación.

Cultura pop: Aparece en series.

(The Big Bang Theory), cómics, memes ("estoy como el gato de Schrödinger" = en dos estados a la vez).

Filosofía: Plantea preguntas profundas sobre realidad, observación y conciencia.

Aclaraciones Importantes.

Nunca se realizó ni se realizará (es un experimento mental, no ético ni práctico).

No es una paradoja matemática dentro de la teoría cuántica, sino una paradoja interpretativa. Schrödinger no era un defensor de la idea; la creó para ridiculizarla (irónicamente, es lo que lo hizo más famoso entre el público).

El gato de Schrödinger es una

metáfora visual de uno de los principios más desconcertantes de la física cuántica: la superposición de estados y el problema de la medición.

Más que una leyenda, es una herramienta pedagógica y filosófica que sigue generando debate un siglo después.



DEL MONACO BIKES

Para comprar la bicicleta

DEL MONACO BIKES (201)-927-3819

delmonacoadvertisement@aol.com

SI LE GUSTA PRACTICAR EL CICLISMO

ANGELO DEL MONACO LA LEYENDA.
COMENZO SUS PRIMEROS PINITOS POR SU AMOR AL CICLISMO A LOS 8 AÑOS Y CON ARDUA TENACIDAD ENTRE PREMIOS RECIBIDOS LOGRO ALCANZAR ESTAR EN EL LIBRO DE RECORD GUINNESS. SE DESTACA TAMBIEN POR OBRAS HUMANITARIAS. DIRECTOR PUBLICITARIO Y DE AHI, SU BICICLETA!

QUE ES LA GERONTOCRACIA

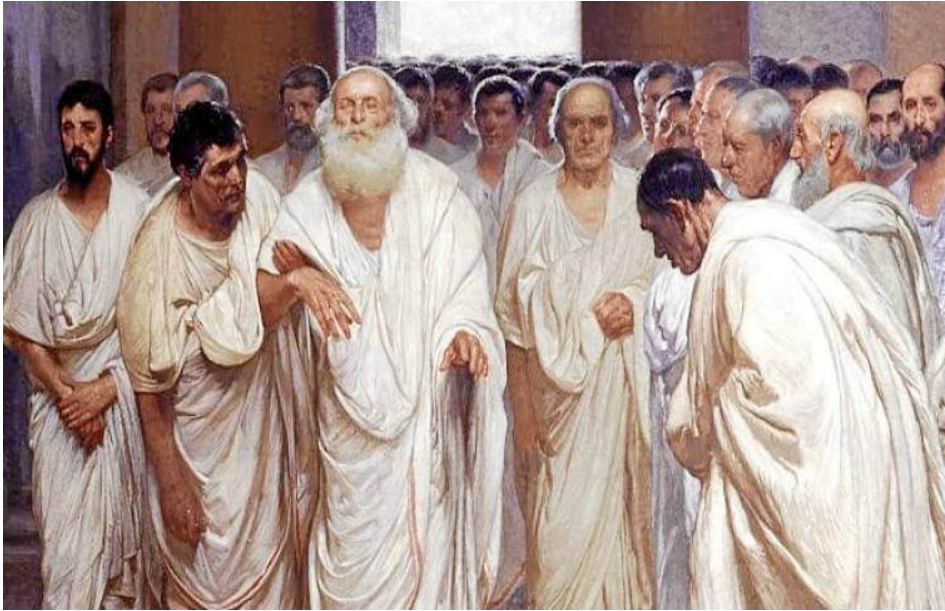
La gerontocracia es un sistema de gobierno o estructura de poder donde el control está en manos de las personas de mayor edad, generalmente consideradas los miembros más ancianos de una sociedad, organización o institución. La palabra proviene del griego: Geronto (γέρων): "viejo" o "anciano" Cracia (κράτος): "gobierno" o "poder"

Características Principales

Liderazgo por edad: Los puestos de autoridad se asignan principalmente según la edad avanzada. Experiencia valorada sobre innovación: Se prioriza la sabiduría acumulada, la tradición y la estabilidad. Jerarquía rígida: Ascenso lento y progresivo en escalafones (seniority). Conservadurismo: Tendencia a mantener el statu quo y resistir cambios rápidos.

Formas de Manifestación

1. En sistemas políticos formales
Gobiernos tradicionales: Como



consejos de ancianos en tribus o sociedades tradicionales (ej. algunos sistemas tribales africanos, aborígenes australianos). Estados modernos: Donde la edad avanzada es común en élites gobernantes (ej. promedio de edad alto en parlamentos o jefes de Estado). Partidos políticos: Dirigencia envejecida y poca renovación generacional. 2. En instituciones y organizaciones Religiones: Estructuras eclesásticas donde el liderazgo es vitalicio o por edad (ej. cónclave cardenalicio en el Vaticano).

Empresas Familiares o

Tradicionales:

Donde los fundadores o patriarcas mantienen el control hasta edades avanzadas. Academia y sindicatos: Donde la antigüedad determina posiciones de poder. 3. En contextos culturales Sociedades con fuerte respeto filial Como en Confucionismo, donde la edad otorga autoridad moral y decisoria. Ejemplos contemporáneos y históricos. Unión Soviética final: Dirigentes octogenarios (ej. Chernenko, 73 años al asumir; Andrópov, 68). China actual: Comité Permanente del Politburó con miembros generalmente mayores de 65 años. Estados Unidos: Promedio de edad en el Senado: ~65 años; en la Cámara de Representantes: ~58 años (2024). Iglesia Católica: Edad promedio de cardenales electores: ~75+ años; papas elegidos en edad avanzada. Japón: Tradicional respeto a los mayores en política y empresas. Críticas y Desventajas Desconexión generacional: Falta de sintonía con necesidades de jóvenes. Resistencia al cambio: Lenta adaptación a innovaciones tecnológicas o sociales. Falta de renovación: Bloqueo de ta

lento joven y diversidad de ideas. Problemas de salud: Riesgo de deterioro cognitivo o físico en líderes. Crisis de representatividad: En sociedades con pirámides poblacionales jóvenes.

Argumentos a Favor

Experiencia y sabiduría: Conocimiento acumulado de crisis pasadas. Estabilidad y continuidad: Menos impulsividad en decisiones cruciales. Perspectiva de largo plazo: Menos interés en triunfos políticos cortoplacistas. Red de contactos: Relaciones internacionales y diplomáticas consolidadas.

Es lo Mismo que Gerontocracia que "Gobierno de Ancianos"?

Sí, aunque el término suele usarse con connotación crítica en contextos modernos, especialmente en democracias donde se percibe una desconexión entre gobernantes envejecidos y poblaciones jóvenes.

Datos Contextuales

En 2024, +25% de parlamentarios en el mundo tienen más de 65 años (Unión Interparlamentaria). La edad mínima para ser presidente/jefe de Estado varía: 35 años (EE.UU.), 40 años (Italia), sin tope máximo en la mayoría de países. El envejecimiento poblacional global (especialmente en Europa y Asia Oriental) podría aumentar tendencias gerontocráticas. La gerontocracia es un modelo de autoridad basado en la edad, que valora la experiencia pero que en contextos contemporáneos genera debate sobre renovación, representatividad y adaptación al cambio. No es un sistema formalmente declarado, sino una característica observable en muchas estructuras de poder actuales. Te interesa algún aspecto específico, como comparaciones históricas o casos de estudio actuales?

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

Turion

Core 2 Duo

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

TECNICOS CERTIFICADOS



ADVERTENCIA FINAL

RECOGE LOS DESPERDICIOS DE TU PERRO

COURT ID 0910	PREFIX SC	COMPLAINT NUMBER	Union City Municipal Court 3715 Palisade Avenue Union City, NJ 07087
The State of New Jersey			
vs.			
Defendant's Name: First Initial Last			
Address City			
State	Zip Code	Telephone	Check if cell phone <input type="checkbox"/>
Birth Date: Mo. Day Yr.	Sex	Eyes	Weight Height Restrictions
Email Address		Ethnicity	Race
Driver's License #	State		Exp. Date
STATE OF NEW JERSEY COUNTY OF HUDSON			
Complaining Witness: (Name)			
of (Identify Dept./Agency Represented) (Badge No.)			
Residing at			
by certification or on oath, says that to the best of their knowledge or information and belief, the named defendant on or about the			
in UNION CITY Month Day Year Time			
County of HUDSON N.J.			
did commit the following offense:			
(DESCRIPTION OF OFFENSE)			
in violation of (one charge only) (Statute, Regulation or Ordinance Number)			
LOCATION OF OFFENSE CODE Describe Location			
OATH: Subscribed and sworn to before me this day of , yr.		CERTIFICATION: I certify that the foregoing statements made by me are true. I am aware that if any of the foregoing statements made by me are willfully false, I am subject to punishment.	
(Signature of Complaining Witness)		OR (Date)	
(Signature of Person Administering Oath)		(Signature of Complaining Witness)	
PROBABLE CAUSE DETERMINATION FOR ISSUANCE OF PROCESS:			
COURT USE ONLY		LAW/CODE ENFORCEMENT USE ONLY	
Probable cause is found for the issuance of this Complaint/Summons		The complaining witness is a law enforcement officer or a code enforcement officer with territorial and subject matter jurisdiction and a judicial probable cause determination is not required prior to the issuance of this Complaint/Summons.	
Yes (Signature of Judicial Officer)		Yes	
No (Signature of Judge)		No	
YOU ARE HEREBY SUMMONED TO APPEAR			
before this court to answer this complaint. If you fail to appear on the date and at the time stated, a financial sanction may be imposed, a warrant may be issued for your arrest, or both.			
NOTICE TO APPEAR			
COURT APPEARANCE REQUIRED	COURT DATE	Month Day Year	Time : AM PM
(Date Summons Issued)		(Signature of Person Issuing Summons)	
Defendant's Hard Copy - Yellow SF (July, 2021)			

Estimados dueños de perros y residentes,

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

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

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

Tenga en cuenta que no se emitirán más advertencias.

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

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

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

Atentamente,



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

¡NO HABRÁ MÁS AVISOS! ¡SE EMITIRÁN CITACIONES!



QUE ES EL MINIMALISMO Y SU APLICACION.

Qué es el Minimalismo?
El minimalismo es un estilo de vida, filosofía o movimiento que promueve la simplicidad voluntaria, eliminando lo superfluo para centrarse en lo esencial. No se trata solo de tener menos objetos materiales, sino de liberar tiempo, espacio y energía para lo que realmente importa en la vida: relaciones, pasiones, crecimiento personal y bienestar.

Sus Principios Clave Incluyen:
Menos es más: Reducir posesiones y compromisos innecesarios.
Calidad sobre cantidad: Priorizar lo funcional, duradero y significativo.
Consumo consciente: Comprar con intención, evitando el consumismo impulsivo.
Libertad: Desapego material para ganar autonomía y claridad mental.
Enfoque en valores personales: Identificar lo que realmente aporta valor a tu vida.

Aplicación del Minimalismo
El minimalismo puede aplicarse en múltiples ámbitos:

1. Espacios y posesiones (Minimalismo material)
Decluttering: Ordenar y eliminar objetos que no usas o no te aportan valor (ropa, libros, adornos).
Diseño de interiores: Espacios con líneas limpias, colores neutros, funcionalidad y orden.
Cápsula de ropa: Reducir el vestuario a prendas versátiles y atemporales.

2. Vida Digital
Ordenar archivos y correos: Eliminar lo innecesario.
Reducir notificaciones y redes sociales: Limitar el tiempo en pantalla.
Desinstalar apps no esenciales: Mantener solo las herramientas útiles.

Tiempo y Productividad
Enfoque en prioridades: Hacer me-

nos, pero con mayor significado.
Decir "no": Evitar compromisos que no alinean con tus metas.
Monotarea: Evitar la multitarea para mejorar la concentración.

4. Finanzas
Gastos conscientes: Evitar deudas y compras impulsivas.
Invertir en experiencias: Priorizar viajes o actividades sobre bienes materiales.

5. Mente y Bienestar
Meditación y mindfulness: Practicar la atención plena.
Relaciones significativas: Cultivar conexiones profundas, reduciendo círculos sociales tóxicos o superficiales.

6. Arte y diseño (como movimiento estético).
Arquitectura: Uso de formas geométricas simples, espacios abiertos y luz natural.
Arte visual: Composiciones sobrias, colores limitados y ausencia de ornamentación (ej. Donald Judd, Agnes Martin).
Música: Patrones repetitivos y estructuras simples (ej. Steve Reich, Philip Glass).

Beneficios Comunes
Reducción del estrés (menos desorden = menos ansiedad).
Mayor libertad financiera (menos gastos innecesarios).
Más tiempo y energía para proyectos personales.
Sostenibilidad ambiental (menos consumo = menor huella ecológica).

Conceptos Equivocados
No es vivir con lo mínimo absoluto (austereidad extrema).
No es una regla rígida (cada persona define su "suficiente").
No es solo un estilo decorativo (es una filosofía integral).
El minimalismo es, en esencia, una herramienta para crear una vida alineada con tus valores, eliminando el ruido externo e interno. Su aplicación es flexible y personalizable según cada individuo.

JENKINS
CHEVROLET

DONDE CADA CLIENTE
ES ESPECIAL!



22367 S Tamiami Trail | Venice, FL 34293

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...



TACOS
ALPASTOR- PORK
CARNE ASADA
BEEF

CEMITAS
Y
QUESADILLAS

Mister
Elote

201-453-3681
4209 Hudson Ave. Union City NJ 07087

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



QUIEN ES EL ARTIFICE DE RESTABLECER LA DIPLOMACIA ESTADOUNIDENSE EN VENEZUELA

JOHN McNAMARA, EL HOMBRE FUERTE DE LA DIPLOMACIA USA...



John McNamara es un diplomático de carrera estadounidense que actualmente lidera la delegación enviada a Caracas el 9 de enero de 2026 para evaluar la reapertura de la embajada de Estados Unidos en Venezuela.

Perfil Profesional y Trayectoria
Cargo actual: Encargado de Negocios (ad interim) de la Unidad de Asuntos de Venezuela (VAU) y embajador interino en Colombia desde el 1 de febrero de 2025.

Experiencia en Venezuela: Antes

de su nombramiento actual, sirvió en Washington como Oficial Principal para Venezuela en el Departamento de Estado.

Carrera Diplomática: Miembro de carrera del Servicio Exterior Superior con más de dos décadas de experiencia. Ha ocupado puestos clave en:

Colombia: Consejero Político durante las negociaciones de paz con las FARC.

Perú: Subjefe de Misión y Encargado de Negocios en Lima.

Zonas de Conflicto: Sirvió en Irak (Babilonia y Bagdad) y Afganistán (Kandahar y Kabul) en roles de reconstrucción y antinarcóticos.

Caribe: Fue Jefe de Misión en el Caribe Neerlandés (Curaçao) y Encargado de Negocios en Bahamas (Nassau).

Formación y Antecedentes

Educación: Graduado de la Academia Militar de West Point (Licenciatura en Ciencias) y posee una maestría del Colegio de Comando y Estado Mayor del Ejército de EE. UU.

Habilidades: Fluidez total en español.

Origen: Originario de la ciudad de Nueva York y veterano del Ejército de los Estados Unidos.

Misión Actual en Caracas (Enero 2026).

Lidera un equipo técnico y de seguridad para realizar una evaluación inicial con miras a una reanudación gradual de las operaciones diplomáticas en Caracas, tras la captura y traslado de Nicolás Maduro a Estados Unidos. Su perfil es considerado por analistas como el de un ejecutor pragmático para escenarios complejos, con línea directa hacia el Secretario de Estado Marco Rubio.

John McNamara (el diplomático estadounidense) no es familiar directo de Robert McNamara.

Esta es una confusión común debido a que comparten el mismo apellido (bastante común en Estados Unidos, de origen irlandés) y ambos tuvieron carreras prominentes en el gobierno de los EE.UU. en épocas similares. Sin embargo, no hay evidencia de un parentesco cercano.



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

ADVANCED EYECARE
A MEMBER OF Vision Service

OPTOMETRIC PHYSICIANS
Dr. Sundee Kaur
Dr. Anna Moy
Dr. Jennifer Boyle

EDGEWATER	CARTERET	HILLSBOROUGH
75 River Rd 2nd Fl Edgewater NJ 07020 201-340-6406 EdgewaterEyecare.com	29 Washington Ave Carteret NJ 07008 732-352-0234 Eyecare-Carteret.com	305 Omni Drive Hillsborough NJ 08844 908-281-0800 Eyecare-NJ.com

OXFORD CLINICAL LABORATORY

Laboratory services • Blood • Urine • Covid
We are full service medical laboratory collection station serving all of your laboratory needs.

All insurances welcome

83 Merchant Street 2nd Floor Newark, NJ 07105 TEL: 973-466-9300 FAX: 973-466-9301	3909 Bergenline Avenue Union City, NJ 07087 TEL: 201-553-0500 FAX: 201-553-0501
--	--

VISITA NUESTRA PAGINA EN FACEBOOK
"DIMENSION DIGITAL"





HACEMOS REALIDAD EL
EVENTO DE TUS
SUEÑOS

OFRECEMOS

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

QUE OBTENDRÁ

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

MARLYS HERNANDEZ
TEL: +1 (551)-347-6544

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES







NORTH BERGEN/NEW JERSEY

NO TIENES UN
ESTATUS LEGAL

Necesitas un plan Medico?

Te podemos ayudar

Planes desde \$20.75

Mensual


Telemedicina/Repatriación y mas

LLAMENOS O VISITENOS

Tel 201-751-5454


www.QuieroSeguro.com

3916 Bergenline Ave, Union City NJ 07087



Read
Diverse
Books

FOLLOW US:
@bookhavenbooks



**Book Haven
BOOKS**

AMPLIFYING DIVERSE STORIES
Latina Owned Online Bookstore

WWW.BOOKHAVENBOOKS.COM

LA MEJOR ALTERNATIVA SIN CIRUGÍA PARA DISCOS HERNIADOS Y DESPLAZADOS

¿CANSADO DE VIVIR CON DOLOR?

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

ESPECIAL PARA NUEVOS PACIENTES

INCLUDE

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

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



VIVA LA EXPERIENCIA
THE DRX9000™

SOLO
\$149

Dr. Alex Hernandez
Chiropractic
Physician

¡LLÁMENOS HOY!
551-550-7598
www.123yourhealth.com



YOUR BEST NON-SURGICAL SOLUTION FOR DISC HERNIATIONS & BULGES

**EXPERIENCE THE
THE DRX9000™
COMBINATION SYSTEM**



ONLY
\$149



CALL US TODAY!
551-799-7657
www.123yourhealth.com

NEW PATIENT SPECIAL

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

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

TIRED OF LIVING WITH PAIN?

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

info@123yourhealth.com
8500 Kennedy Blvd W, 2nd Floor
North Bergen, NJ 07047







Flowers & Tulips

www.flowersandtulips.com

4308 New York ave
Union City NJ 07087

Follow us



Tel: 201-430-8443

Events
For any Occasions

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

We Do Deliveries!



Vivian Giraldo

APRN

(305) 497-4007

directimage01@gmail.com

ALFREDO'S

Tires & Auto Repair

AIR CONDITIONING



Special

\$99.00 AND UP



CALEFACCION

MECANICA GENERAL

ELECTRICIDAD

AJUSTES & FRENOS

MANTENIMIENTO

VENTA DE LLANTAS





alfrde57@gmail.com

alfredoautorepair.com

201.864.1749

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



DELMONACO 
ADVERTISEMENT, LLC

"Your dream in communication"

DELMONACO 
ADVERTISEMENT, LLC

Services:

Printing - Jingles - Billboard Truck

Contact us Right now!

(201)9273819

Angelo Del Mónaco, Director

delmonacoadvertisement@aol.com

El debate entre pena de muerte y cadena perpetua es complejo y polarizado, ya que involucra aspectos éticos, jurídicos, religiosos y sociales. Aquí un análisis comparativo para entender sus implicaciones:

1. Definiciones Claves

Pena de muerte: Ejecución legal de un condenado por crímenes graves (homicidio, terrorismo, etc.).

Cadena perpetua: Prisión de por vida (en algunos países con posibilidad de libertad condicional tras décadas).

2. Argumentos a Favor y en Contra de la Pena de Muerte

Pros:

Disuasión: Teóricamente reduce crímenes graves (aunque estudios son contradictorios).

Justicia retributiva: Para víctimas de crímenes atroces (ej. asesinatos seriales).

Costos menores que mantener a un reo décadas en prisión (en algunos sistemas).

Contras:

Irreversibilidad: Riesgo de ejecutar inocentes (ej. 190 exoneraciones en EE.UU. desde 1973).

Ética/Religión: Violación del derecho a la vida (condenada por la Iglesia Católica y la ONU).



No reduce criminalidad: Países sin pena de muerte tienen tasas de homicidio similares o menores.

Cadena Perpetua

Pros:

Reversible: Permite corregir errores judiciales.

Humanitaria: Evita la "venganza estatal".

Rehabilitación posible: En sistemas con revisión de condenas.

Contras:

Altos costos: Mantener presos de por vida es caro (ej. USD 70,000/año por reo en EE.UU.).

Riesgo de Reincidencia:

Si hay liberación condicional.

3. Situación Global (Datos 2024)

Pena de muerte: Legal en 55 países (China, Irán, Arabia Saudí, EE.UU. en algunos estados).

Cadena perpetua: Usada en 149 países, incluso en naciones abolicionistas de la ejecución (ej. España, Argentina).

Tendencia: La ONU impulsa la abolición mundial de la pena capital (solo 20% de países la aplican).

4. Postura de la Iglesia Católica

En contra de la pena de muerte:

El Papa Francisco modificó el Catecismo en 2018, declarándola "inadmisible" por atentar contra la "dignidad humana".

Cadena perpetua: Aceptada si no excluye la "redención", pero prefe-

rible opciones rehabilitadoras.

5.Cuál es Más Efectiva?

Seguridad: No hay evidencia contundente de que la pena de muerte reduzca crímenes.

Justicia: La perpetua permite castigar sin eliminar la posibilidad de arrepentimiento.

Desde los DD.HH.: La cadena perpetua es preferible por ser reversible y más humana.

Desde la justicia retributiva: Algunas sociedades aún ven la pena de muerte como "justa" para crímenes extremos.

En promedio anual, las ejecuciones registradas por pena de muerte en el mundo oscilan entre 2,000 y 5,000 personas, según datos de organizaciones como Amnistía Internacional y el Death Penalty Information Center. Sin embargo, las cifras exactas son difíciles de precisar debido a la falta de transparencia en países como China, Corea del Norte o Irán, donde las ejecuciones suelen ser secretas o no se reportan oficialmente.

Tu postura? El debate sigue abierto, pero la tendencia global avanza hacia la abolición de la ejecución.

Dejanos saber tu opinion enviando un correo aelectronico a :

communications@dimensionnewspaper.com

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

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

EL ORIGEN DE LA PASTA DENTAL Y SUS CURIOSIDADES

El Origen de la Pasta Dental

La historia de la pasta dental es mucho más antigua y fascinante de lo que solemos imaginar, con una evolución que abarca miles de años y diversas culturas.

Antigüedad (3500 a.C. - 500 d.C.)

Egipto (3500 a.C.): La receta más antigua conocida data del Antiguo Egipto. Se creaba una "pasta de dientes" a base de polvo de sal, pimienta, hojas de menta, flores de iris y agua. A veces se añadía piedra pómez y cenizas de pezuñas de buey. Su textura era abrasiva y se aplicaba con los dedos o un trapo.

Mesopotamia y Babilonia: Utilizaban mezclas similares con ingredientes como cáscaras de huevo trituradas y cenizas.

Grecia y Roma: Mejoraron las fórmulas egipcias. Los romanos, por ejemplo, usaban orina humana por su contenido en amoníaco, un agente blanqueador (una práctica que persistió hasta el siglo XVIII). También empleaban huesos y conchas trituradas.

Edad Media y Renacimiento

En el mundo islámico, se seguían recetas abrasivas pero se enfatizaba la limpieza dental (el profeta Mahoma promovía el uso del siwak, un palillo de raíces astringentes).

En Europa, las "pastas" eran caseras y variadas: podían incluir carbón, corteza, sal, hierbas e incluso ladrillo pulverizado. No eran universales y la higiene bucal era pobre.

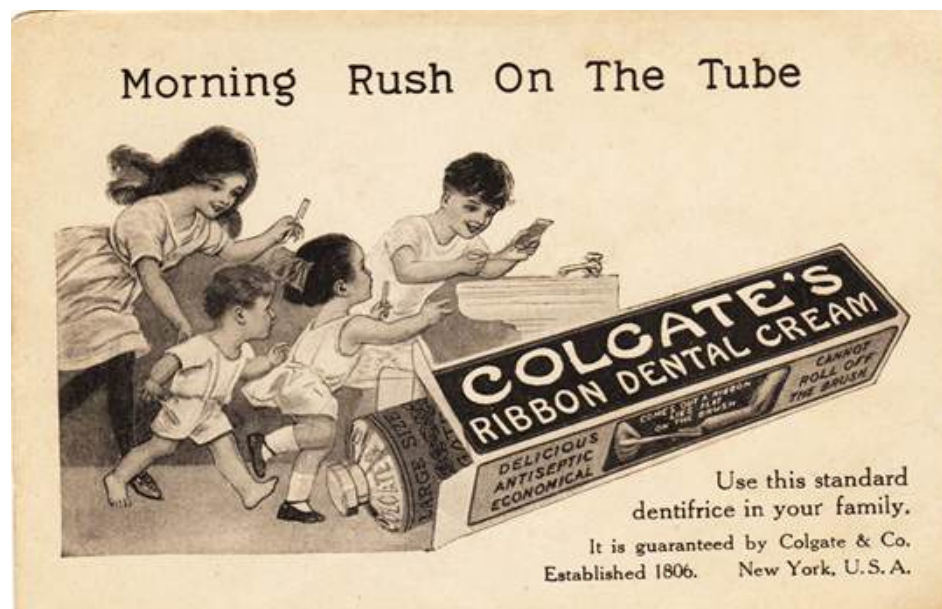
Siglo XIX:

Nacimiento de la Pasta Dental Moderna

La pasta dental tal como la conocemos (en crema y en tubo) nace en este siglo.

Años 1820-1850: El dentista estadounidense Dr. Washington Wentworth Sheffield es clave. Su fórmula incluía jabón (para la espuma) y tiza.

Su hijo, Lucius Sheffield, un artista, tuvo la idea revolucionaria en 1892 de envasar la pasta en tubos plegables de estaño, inspirados en los tubos de pintura al óleo. Esto fue un hito, ya que reemplazó los



frascos, mantuvo la pasta fresca, higiénica y fácil de usar.

En 1873, Colgate comenzó a comercializar pasta dental en tarros.

Al ver el éxito del tubo, lanzó su propia pasta en tubo plegable en 1896, popularizándolo masivamente.

Siglo XX: Avances Científicos y Masificación

1914: Se introduce el flúor (en forma de fluoruro de calcio) en algunas pastas, tras descubrirse su efecto anticaries. La primera pasta con flúor reconocida clínicamente fue "Crest with Fluoristan" en 1955.

1945: Se reemplaza el jabón por agentes emulsionantes y espumantes más suaves como el lauril sulfato de sodio.

Años 1950-1960: Se abandonan los materiales abrasivos fuertes por sílice hidratada o carbonato de calcio, más suaves para el esmalte.

Años 1970 en adelante: Surgen las pastas para necesidades específicas: sensibilidad, gingivitis, blanqueamiento (con peróxidos o azul óptico), control de sarro, etc.

Curiosidades de la Pasta Dental

Comestible? No. Aunque sus ingredientes base (agua, abrasivos, humectantes, espesantes) no son tóxicos en pequeñas cantidades, contiene componentes como el flúor, que en grandes dosis es perjudicial, y conservantes que no están diseñados para ingerirse. Nunca se debe tragar.

La rayita de colores en el extremo de la pasta del tubo (código de cuadrados) es una guía para la máquina de envasado. No indica la composición química. Es una marca de registro que los sensores ópticos leen para saber dónde cortar y doblar el tubo. Pueden ser negros, azules, rojos o verdes.

Pasta, crema o dentífrico? Todos

los términos son correctos. "Dentífrico" es el más técnico (del latín dens, dentis -diente- y fricare -frotar-). "Pasta dental" o "crema dental" son los más comunes en español.

Uso durante la guerra: En la Segunda Guerra Mundial, los soldados recibían pasta dental como parte de su kit básico, lo que masificó enormemente su uso habitual entre la población masculina.

Antes del tubo: Se usaban frascos de cristal o cerámica. La pasta era mucho más líquida y secaba rápidamente al abrir el envase.

Un producto de lujo: Al principio, la pasta en tubo era un artículo

caro y de lujo, solo al alcance de las clases altas.

Blanqueamiento "óptico": Muchas pas-tas "blanqueadoras" no blanquean químicamente el diente. Contienen partículas azules (azul de ultramar o de metileno) que, al depositarse sobre el amarillo natural del diente, crean un efecto óptico de contraste de color que da la ilusión de mayor blancura.

Sabores únicos: Aunque la menta domina el mercado, existen sabores para todos los gustos: canela, jengibre, té verde, chicle, chocolate e incluso cerveza, bacon o wasabi (más como curiosidad o nicho).

Más que dientes: Por su textura abrasiva suave y componentes, se ha usado popularmente para pulir plata, limpiar manchas en zapatos, aliviar picaduras de insectos o reducir el olor a cebolla en las manos. Sin embargo, los dentistas advierten que estos usos no están recomendados y pueden dañar superficies o piel delicada.

La pasta más cara: Existen pastas dentales de lujo con ingredientes como diamantes en polvo, caviar,



VARIANTES DE COCTELES CON ALCOHOL INCLUYENDO MARISCOS

CÓCTELES CON ALCOHOL QUE INCLUYEN MARISCOS. FUSIÓN GOURMET

1. BLOODY MARY DE CAMARÓN PICANTE

Ingredientes para el cóctel:

- * 60 ml de vodka
- * 120 ml de jugo de tomate frío
- * 1 cucharada de jugo de limón
- * 1/2 cucharadita de salsa Worcestershire
- * 1/4 cucharadita de salsa Tabasco
- * 1 pizca de sal de apio
- * Pimienta negra recién molida
- * Hielo

Guarnición de mariscos:

- * 2-3 camarones cocidos grandes
- * 1 tira de tocino crujiente
- * Ramita de apio
- * Aceitunas verdes rellenas de anchoa
- * Limón en cuña

Preparación:

Escarcha el vaso alto con sal de apio en el borde. En una coctelera con hielo, combina vodka, jugo de tomate, limón, Worcestershire, Tabasco, sal y pimienta. Agita suavemente (no demasiado para no espumar el jugo de tomate). Cuela en el vaso preparado con hielo fresco.

Guarnición espectacular: Ensarta en una brocheta larga: camarón → tocino → aceituna → camarón.

Coloca la brocheta sobre el vaso con la ramita de apio.

2. MARTINI DE OSTRA Y VODKA CON CAVIAR

Ingredientes para el martini:

- * 75 ml de vodka premium (preferiblemente con perlas)
- * 15 ml de vermut seco
- * 1 ostra fresca por vaso
- * 1/2 cucharadita de caviar negro o wasabi tobiko
- * Hielo para mezclar

Para la presentación:

- * Copas martini previamente congeladas
- * Cebollín picado fino
- * Limón para exprimir

Preparación:

Prepara la copa: Coloca la ostra cruda en el fondo de la copa martini congelada.

Mezcla el martini: En un mezclador con hielo, combina vodka y vermut. Remueve durante 30 segundos hasta que esté bien frío.

Cuela cuidadosamente sobre la ostra en la copa.

Toque final: Agrega con cuidado 1/2 cucharadita de caviar en el centro. Espolvorea cebollín picado y exprime unas gotas de limón al servir.



COMO SABER QUE VINOS PUEDO AÑEJAR EN CASA Y CUALES NO

Guía Completa: Cómo Saber qué Vinos Puedes Añejar en Casa y Cuáles No

PRIMERA REGLA DE ORO

La mayoría de los vinos NO mejoran con añejamiento casero. Aproximadamente el 90% de los vinos se consumen dentro de las 24 horas de comprados, y el 99% están listos para beber al momento de la compra. Solo un 1% realmente mejora significativamente con el tiempo.

VINOS QUE SÍ PUEDES AÑEJAR (Características Clave)

Indicadores de potencial de añejamiento:

1. Estructura Tánica (Vinos Tintos)

Alto contenido de taninos: Actúan como conservante natural

Alta acidez: Mantiene la frescura con los años

Alto alcohol (13.5%+) pero equilibrado

Extracto seco alto (cuerpo, concentración)

2. Dulzor y Acidez (Vinos Blancos/Dulces)

Vinos dulces naturales con alta acidez

Alto contenido de azúcar residual (50+ g/L)

Alcohol elevado en caso de fortificados

3. Variedades con potencial (Ejemplos)

Tintos: Cabernet Sauvignon, Nebbiolo (Barolo), Syrah del Ródano, Tempranillo de Rioja Gran Reserva, Tannat, Aglianico

Blancos: Riesling alemán (Spätlese, Auslese), Chardonnay de Borgoña premium, Chenin Blanc de Loire (Vouvray), Semillón de Sauternes

Fortificados: Oporto Vintage, Madeira, Jerez Oloroso

VINOS QUE NO DEBES AÑEJAR (Consume Pronto).

Señales de "bebe ahora": Vinos con corcho sintético/tapa de rosca (aunque hay excepciones). Precio bajo (< \$20-25 normalmente)

Vinos ligeros y frutales (Beaujolais Nouveau, mostos jóvenes)

Rosados (excepto algunos Bandol o Tavel)

Vinos blancos aromáticos (Sauvignon Blanc, Moscato, Pinot Grigio)

Espumantes no vintage (el Champagne vintage sí añeja)

Varietales generalmente para consumo inmediato:

Tintos: Gamay, Pinot Noir ligero, Merlot comercial

Blancos: Sauvignon Blanc, Albariño, Verdejo, Torrontés

Todos los vinos "sin alcohol" o bajos en alcohol

TEST RÁPIDO: Puedo añejar este vino? (5 preguntas clave)

Pregunta 1: ¿El vino te hace "bocar" (sequedad en boca)?

SÍ → Potencial de añejamiento (taninos presentes)

NO → Probablemente mejor beber pronto

Pregunta 2: ¿Tiene una acidez notable que hace salivar?

SÍ → Buen signo para añejamiento

NO → Se planchará con el tiempo

Pregunta 3: Es de una añada excepcional?

SÍ (busca puntuaciones >92/100 o reviews de añada)

NO (añada promedio o mala) → Beber pronto

Pregunta 4: ¿Qué dice la etiqueta?

"Reserva", "Gran Reserva", "Riserva", "Vieilles Vignes" → Potencial

"Joven", "Nouveau", "Cosecha [año actual]" → Beber ahora

Pregunta 5: Precio?

\$25 → 95% de probabilidades de ser para consumo inmediato

\$25-50 → Algunos pueden mejorar 3-5 años. \$50 → Investigar específicamente su potencial

RECETA DE ESPAGUETTIS EN SALDA DE MAÍZ EN CREMA

Por Cristina G

Espaguetis en salsa de maíz con crema:

Una receta cremosa, dulce y salada con el toque único del maíz

Ingredientes (para 4 personas)

Para la pasta:

- * 400 g de espaguetis
- * Sal para el agua de cocción
- * 1 cucharada de aceite de oliva
- * Para la salsa de maíz y crema:
- * 2 mazorcas de maíz fresco (o 1 lata de 400 g de granos de maíz escurridos)
- * 1 cebolla mediana picada finamente
- * 2 dientes de ajo picados
- * 200 ml de crema para cocinar (nata espesa)
- * 100 ml de caldo de pollo o vegetal
- * 50 g de queso parmesano rallado
- * 2 cucharadas de mantequilla
- * 1 cucharada de aceite de oliva
- * Sal y pimienta negra al gusto
- * Pimentón dulce (opcional, para decorar)
- * Hojas de cilantro o perejil fresco picado (al gusto)

Preparación Paso a Paso



Paso 1: Preparar el maíz.

Si usas maíz fresco: retira los granos de las mazorcas con un cuchillo. Reserva.

Si usas maíz enlatado: escúrrelo bien y reserva.

Paso 2: Cocinar la pasta

En una olla grande, hierva agua con sal generosa (aproximadamente 1 cucharada por cada litro de agua).

Agrega los espaguetis y cocina según las instrucciones del paquete hasta que estén al dente.

Escurre la pasta, reserva aproximadamente 1 vaso del agua de cocción y añade 1 cucharada de aceite de oliva a los espaguetis para que no se peguen.

Paso 3: Preparar la salsa

En una sartén grande, calienta la mantequilla y el aceite de oliva a fuego medio.

Sofríe la cebolla durante 5 minutos hasta que esté transparente.

Añade el ajo picado y cocina 1 minuto más hasta que esté fragante.

Agrega los granos de maíz y cocina durante 5-7 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Para una textura más cremosa, tritura la mitad del maíz con un tenedor o procesador de mano (opcional, pero recomendado).

Paso 4: Completar la salsa

Vierte la crema y el caldo en la sartén. Mezcla bien. Lleva a un ligero hervor, luego reduce el fuego y

cocina a fuego lento durante 5 minutos. Agrega el queso parmesano rallado y mezcla hasta que se derrieta.

Sazona con sal y pimienta al gusto. La salsa debe tener una consistencia cremosa pero no demasiado espesa.

Paso 5: Integrar Todo

Añade los espaguetis cocidos a la salsa en la sartén.

Mezcla bien, asegurándote de que cada espagueti quede cubierto.

Si la salsa está muy espesa, agrega un poco del agua de cocción reservada hasta lograr la consistencia deseada.

Cocina todo junto por 2-3 minutos para que los sabores se integren.

Paso 6: Servir

Sirve inmediatamente en platos hondos.

Decora con más queso parmesano rallado, pimentón dulce espolvoreado y hojas frescas de cilantro o perejil.

Acompaña con pan crujiente para mojar en la salsa sobrante.

Datos Curiosos:

Esta salsa combina la tradición italiana (pasta con crema) con ingredientes latinoamericanos (maíz).

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

¡LLAMANOS!

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

<ul style="list-style-type: none"> • RESIDENCIA • RENOVACIONES • SOLICITUD DE CIUDADANÍA • FORMULARIOS DE INMIGRACIÓN • PERMISO DE VIAJE PARA MENORES • SOLICITUD DE RENOVACION DE DOCUMENTOS DE INMIGRACIÓN • ASILO - TPS Y TODO TIPO DE APLICACION MIGRATORIA 	<p>TRABAJAMOS CON ABOGADOS</p> <p>CON MAS DE 25 AÑOS DE EXPERIENCIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • TAXES • ITIN NUMERO • CONTABILIDAD • TRADUCCIONES • BIENES RAÍCES • SEGUROS MÉDICOS 	<ul style="list-style-type: none"> • SEGUROS DE VIDA • NOTARIO PÚBLICO • SEGUROS DE CARRO • REGISTRO DE EMPRESAS • REPARACIÓN DE CRÉDITO • ENVÍOS DE DINERO 	<ul style="list-style-type: none"> • CUPONES DE COMIDA • PREPARACION DE CARTAS • PAGO DE FACTURAS • MONEY ORDERS • PAQUETERÍA • SERVICIOS DE IMPRENTA • Y MUCHO MÁS
--	---	--	---	--

MetroBix
3904 BERGENLINE AVE,
UNION CITY,
NJ 07087

Diverse Solutions
3916 BERGENLINE AVE,
UNION CITY,
NJ 07087

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

NOTARIO PUBLICO

POR QUE EN ESTADOS UNIDOS LA MAYORIA DE LAS CASAS SON DE MADERA ?

Esta es una observación que refleja una diferencia cultural y práctica fundamental entre EE.UU. y muchas regiones del mundo, especialmente Europa y América Latina. La predominancia de la construcción en madera se debe a una combinación de factores históricos, geográficos, económicos y culturales.

Principales Razones:

1. Abundancia Histórica de Recursos Forestales

EE.UU. tenía (y aún tiene) bosques inmensos y accesibles, especialmente de coníferas de rápido crecimiento como el pino.

Al inicio de su expansión territorial, la madera era el material más barato, renovable y fácil de conseguir.

La tala y aserrado se industrializaron temprano, creando una cadena de suministro eficiente que sigue siendo dominante.

2. Rapidez y flexibilidad de construcción

El sistema de entramado de madera (wood framing) es mucho más rápido que la construcción con ladrillo, hormigón o piedra.

Permite prefabricación (paneles, vigas, cerchas estandarizadas).

Facilita modificaciones posteriores (ampliaciones, redistribución de es

pacios, reparaciones).

Se adapta bien a estilos arquitectónicos cambiantes y a la movilidad estadounidense.

3. Factores económicos y de mercado inmobiliario

Ciclos de vida más cortos: La cultura estadounidense valora la movilidad (cambio de ciudad por trabajo) y la renovación (comprar, remodelar, vender). Una casa no se considera necesariamente "para toda la vida".

Menor costo inicial: La construcción en madera es significativamente más barata en mano de obra y materiales que la construcción en mampostería. Industria establecida: Todo el ecosistema (arquitectos, ingenieros, contratistas, códigos de construcción, seguros) está optimizado para la madera.

4. Adaptación a condiciones geográficas y climáticas

Resistencia sísmica: En la costa oeste (California, etc.), la madera tiene flexibilidad que la hace más resistente a terremotos que estructuras rígidas de concreto o ladrillo.

Aislamiento térmico: La madera es un buen aislante natural, importante en un país con climas extremadamente variados (inviernos muy fríos, veranos muy calurosos).

Protección contra tornados: En el "Tornado Alley", es más seguro y barato reconstruir una casa de madera dañada que una de materiales pesados.

5. Tecnología y normativa desarro-

llada

Tras grandes incendios históricos (como el de Chicago en 1871), se perfeccionaron técnicas de protección (madera tratada, retardantes de llama, gypsum board).

Los códigos de construcción (building codes) están altamente especializados en construcción con madera, asegurando seguridad estructural.

Existen seguros accesibles contra incendios y desastres naturales para este tipo de viviendas.

6. Cultura y Tradición

El sueño americano incluyó históricamente una casa individual, con jardín, construida rápidamente y asequible. La madera permitió esa expansión suburbana masiva post-Segunda Guerra Mundial.

Influencia del estilo balloon frame (inventado en Chicago en 1830), que revolucionó la construcción al usar piezas estandarizadas y clavos, eliminando la necesidad de carpinteros altamente especializados.

Y por qué NO se usa más ladrillo u hormigón?

Costo: La mampostería requiere mano de obra más especializada y costosa.

Tiempo: La construcción es más lenta.

Flexibilidad: Es difícil modificar una casa de ladrillo después de construida.

Sísmicos: En zonas de terremotos, el ladrillo sin refuerzo es peligroso (re

quiere estructuras de acero u hormigón, encareciendo).

Aislamiento: El ladrillo/hormigón requiere aislantes adicionales en climas extremos.

Excepciones y Tendencias

Actuales:

En el suroeste (Arizona, Nuevo México) se usa más el adobe y estuco por tradición y clima.

En áreas de huracanes (Florida, costa del Golfo), se construyen cada vez más casas con estructuras de hormigón.

Los rascacielos y edificios de gran altura siempre son de acero y hormigón.

En los suburbios de alto nivel económico, a veces se combina madera con revestimientos de ladrillo o piedra (solo como acabado estético).

La elección de la madera en EE.UU. no es por "menor calidad", sino por un cálculo práctico que combina tradición, economía, velocidad de construcción y adaptación al mercado inmobiliario dinámico.

Es el resultado de un contexto histórico único de abundancia de recursos, expansión territorial acelerada y una cultura que valora la flexibilidad y la accesibilidad a la vivienda propia.

Es un ejemplo fascinante de cómo la geografía, la historia y la economía dan forma a los paisajes urbanos de manera diferente en cada país.

Fair renewal Cleaning Service

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

ESTIMATE FREE



PRESSURE WASHING

Jesus Riveros 201 737-1703

I 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



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

OFFICE HOURS

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

FREE PARKING LOT AVAILABLE

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



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



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



TOTAL CARE PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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



WELCOME TO TOTAL CARE PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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

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

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

MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

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

HABLAMOS ESPAÑOL

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

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

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



1. El Parpadeo Automático

Parpadeamos aproximadamente 15-20 veces por minuto, unas 14,400 veces al día.

Cada parpadeo dura solo 0.1-0.4 segundos, pero en total pasamos 1.4 horas al día con los ojos cerrados.

Curiosidad: Parpadeamos menos cuando leemos (5-10 veces/minuto) y más cuando hablamos (hasta 30 veces/minuto).

2. La Piel se Renueva en Silencio.

Perdemos entre 30,000 y 40,000 células de piel cada hora.

En un mes, prácticamente renovamos toda nuestra capa exterior de piel.

La mayor parte del polvo doméstico (aproximadamente el 70%) está compuesto de células de piel humana muerta.

3. El Estómago que se Regenera.

El revestimiento de nuestro estómago se renueva completamente cada 3-4 días.

Si no fuera así, los jugos gástricos (que contienen ácido clorhídrico) digerirían nuestro propio estómago.

La mente: Procesos ocultos en cada decisión

4. Las Microdecisiones Inconscientes.

Tomamos aproximadamente 35,000 decisiones al día, desde "¿Me rasco?" hasta "¿Qué ruta tomo?"

El 95% de nuestras decisiones son tomadas por el subconsciente.

La fatiga de decisiones es real: nuestra capacidad de tomar buenas decisiones disminuye a lo largo del día.

5. El GPS Interno

Sin darnos cuenta, nuestro cerebro

actualiza constantemente un mapa mental de nuestro entorno.

Los estudios muestran que las personas ciegas pueden desarrollar una brújula interna tan precisa como la de quienes ven.

Cuando "sentimos" que estamos siendo observados, a menudo es porque nuestro cerebro periférico detectó movimientos sutiles.

6. El Efecto de la Memoria Reconstructiva

Cada vez que recordamos algo, lo re-escribimos ligeramente.

Los recuerdos no son archivos estáticos, sino reconstrucciones activas.

Esto explica por qué dos personas pueden recordar el mismo evento de manera diferente.

Interacciones sociales: Rituales Invisibles

7. La sincronización humana

En conversaciones, tendemos a sincronizar nuestros movimientos de forma imperceptible.

Inconscientemente, imitamos posturas, gestos e incluso patrones respiratorios de personas con las que conectamos.

En grupos, las mujeres suelen sincronizar ciclos menstruales cuando conviven tiempo suficiente (efecto McClintock).

8. El espacio Personal Invisible.

Mantenemos un radio de comodidad de 45-120 cm con conocidos.

La invasión de este espacio (a menos de 45 cm) activa respuestas de estrés fisiológico.

Culturalmente varía: en Latinoamérica el espacio personal es menor que en países nórdicos.

LA MARIN
CLEANING SERVICES

APARTMEN HOUSE OFFICE

201-466-8836

POR QUE ES TAN IMPORTANTE GROENLANDIA PARA USA ?

La Relevancia Estratégica de Groenlandia para Estados Unidos en 2026

A inicios de 2026, Groenlandia ha emergido como un activo geopolítico crucial para Estados Unidos, situándose en el centro de una compleja red de intereses estratégicos, militares y económicos. Su importancia, amplificada por el cambio climático y la competencia entre grandes potencias, se articula en cuatro dimensiones clave:

1. Pilar Militar y de Seguridad Nacional.

Groenlandia es fundamental para la defensa noratlántica de EE.UU. Su posición geográfica la convierte en:

Un centro de vigilancia del Ártico, esencial para contrarrestar el incremento de actividades rusas y chinas en la región.

La sede de la Base Espacial de Pituffik, instalación crítica para el sistema de alerta temprana de misiles y el monitoreo espacial.

El punto norte del "GIUK Gap", el corredor marítimo (Groenlandia-Islandia-Reino Unido) vital para



controlar el acceso de buques y submarinos desde el Ártico al Atlántico Norte.

2. Reserva de Recursos Críticos y Autonomía Estratégica.

La isla alberga vastos depósitos de minerales esenciales para la industria tecnológica y de defensa:

Posee 25 de los 34 minerales críticos para EE.UU., incluyendo tierras raras, litio, níquel y cobalto.

Estos recursos son clave para la transición energética y la autonomía industrial, permitiendo reducir la dependencia de cadenas de suministro dominadas por China, especialmente en la fabricación de vehículos eléctricos, equipos de energía renovable y sistemas de defensa avanzados.

3. Cambio Climático: Nuevas Rutas y Oportunidades.

El deshielo ártico está transfor-

mando el valor geoestratégico de Groenlandia:

Está abriendo nuevas rutas comerciales, como la Ruta Transpolar, que acortarían significativamente el tránsito entre los océanos Atlántico y Pacífico.

Facilita el acceso a recursos energéticos y minerales previamente inaccesibles bajo el hielo permanente, ampliando las proyecciones económicas de la región.

4. Tensión Diplomática Actual (Enero de 2026).

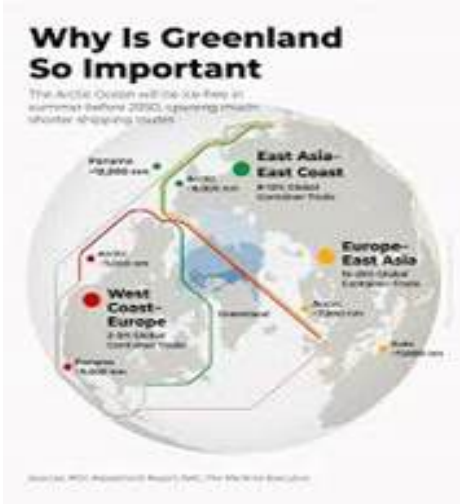
La creciente relevancia de la isla ha desencadenado una crisis diplomática:

La administración estadounidense ha señalado que todas las opciones, incluida la acción militar, están sobre la mesa para asegurar sus intereses en Groenlandia, declaraciones que han generado una firme adver

tencia de Dinamarca y la Unión Europea, quienes califican tal posibilidad como una amenaza existente para la OTAN.

En respuesta, EE.UU. ha nombrado un enviado especial (Jeff Landry) para explorar fórmulas alternativas, como un pacto de libre asociación o una adquisición negociada, evidenciando la máxima prioridad que Washington otorga a este territorio.

Groenlandia ya no es solo una frontera ártica remota, sino un espacio decisivo en la competencia estratégica global. Para Estados Unidos, su control o influencia dominante significa asegurar la defensa del flanco norte, garantizar el acceso a recursos indispensables y posicionarse en las futuras rutas económicas del Ártico, todo ello en un contexto de creciente fricción con sus aliados y adversarios.



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

MI BELLA ISLITA RESTAURANT

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

201-866-8778 • 201-472-8391

CELEBRATE YOUR HOLIDAYS WITH US

PASTEL EN HOJA

PERNIL

CHICKEN

201-866-8778
201-472-8391

Free Delivery

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

CATERING FOR ALL OCCASION

	BAND. PES. SM. TRAY	BAND. MED. MED. TRAY	BAND. LGE. 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 Codo 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			



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!



La respuesta depende de varios factores, pero en general, mezclar dos perfumes diferentes puede dar buenos resultados si se hace con cuidado. Sin embargo, también hay riesgos de que las fragancias choquen y el resultado no sea agradable.

Cuándo funciona:

Perfumes con notas complementarias: Si ambos perfumes comparten familias olfativas similares (por ejemplo, dos fragancias amaderadas, cítricas o florales), es más probable que combinen bien.

Uno Más Ligero y Otro más Intenso:

Puedes aplicar un perfume resco (como uno cítrico o acuático) como base y otro más dulce o especiado en puntos estratégicos.

Capas estratégicas: Aplica uno en la piel y el otro en la ropa, o uno en las muñecas y otro en el cuello para evitar una mezcla abrumadora.

Cuándo **NO** funciona:

Si ambos perfumes son muy intensos (por ejemplo, dos orientales dulces o dos amaderados potentes), pueden saturar y crear un olor confuso.

Si tienen notas contrastantes muy fuertes (como un perfume floral muy dulce con uno amaderado seco), podrían no armonizar.

Trucos para probar:

Haz una prueba en una tira de papel o en tu piel antes de aplicártelos juntos.

Usa uno como base y otro como acento (por ejemplo, un frescor cítrico de día y un toque de vainilla o pachulí por la noche).

No exageres con las cantidades (1-2 sprays de cada uno suelen ser suficientes).

Ejemplos de combinaciones que suelen funcionar:

Cítrico + Floral (ej.: un perfume con bergamota + otro con jazmín). Amaderado + Especiado (ej.: sán-

dalo + cardamomo o vainilla).

Fresco + Dulce (ej.: notas marinas + un toque de caramelo ligero).

Si te animas a experimentar, empieza con perfumes que ya conozcas y ve ajustando. ¡El mundo de las fragancias es muy personal y a veces las mezclas más inesperadas pueden sorprenderte!

LOS PERFUMES DE MUJER MAS CAROS DEL MUNDO

Los perfumes más caros del mundo son verdaderas obras de arte en frascos, creados con ingredientes excepcionalmente raros, procesos artesanales y presentaciones de lujo con precios que pueden superar los \$100,000 USD:

Clive Christian "No. 1" Imperial Majesty:

Precio: ~\$215,000 USD (solo 10 frascos existentes).

Detalles:

Contiene jazmín de la India y rosa de Bulgaria de grado absoluto.

El frasco es de oro de 18k y diamantes, con un collar de perlas. Duración legendaria (+12 horas).

DKNY "Golden Delicious"

Precio: ~\$1 millón USD (frasco de cristal con oro de 24k y 2,909 diamantes).

Notas: Manzana verde, champaca y orquídea.

Baccarat "Les Larmes Sacrées de Thebes" (House of Baccarat)

Precio: ~\$6,800 USD por 30 ml.

Notas: Incienso, mirra y flores blancas.

Frasco: Cristal Baccarat tallado a mano.

Chanel "Grand Extrait" (N°5)

Precio: ~\$4,200 USD por 30 ml.

Detalles: Versión ultraconcentrada del clásico, en frasco de colección.

Hermès "24 Faubourg" en edición limitada:

Precio: ~\$15,000 USD (frasco bañado en plata y nácar).

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**



POR QUE LOS CABALLOS USAN HERRRADURAS Y DESDE CUANDO

La respuesta combina historia, anatomía y funcionalidad.

POR QUÉ

Los caballos usan herraduras?

Los caballos usan herraduras principalmente para proteger sus cascos del desgaste excesivo y de lesiones, especialmente cuando trabajan en superficies duras o irregulares.

Aquí están las razones clave:

Protección contra el desgaste:

El casco del caballo (compuesto de queratina, como nuestras uñas) crece continuamente, pero en condiciones naturales, el desgaste por el terreno y el movimiento suele equilibrar ese crecimiento. Sin embargo, cuando el hombre comenzó a domesticar al caballo para usarlo en guerra, transporte y carga sobre caminos duros (piedra, asfalto), el desgaste superaba con creces el crecimiento, llevando a que los cascos se dañaran, agrietaran y causaran gran dolor e incapacidad.

Mejora de la tracción:

Las herraduras, especialmente con clavos o tapones, proporcionan un mejor agarre en terrenos resbaladizos (piedra, hielo, barro),

Las Herraduras de los Caballos

previniendo caídas y permitiendo un trabajo más seguro.

Corrección de problemas ortopédicos o de apoyo:

Al igual que las plantillas o zapatos ortopédicos en humanos, existen herraduras terapéuticas diseñadas para ayudar a caballos con problemas en los tendones, articulaciones o con una forma anormal del casco.

Optimización del rendimiento:

En disciplinas deportivas como la hípica, el salto o las carreras, se usan herraduras muy específicas (más ligeras, con distintos diseños) para maximizar la eficiencia del movimiento del caballo.

DESDE CUÁNDO SE USAN HERRADURAS

La evolución de la protección del casco fue gradual, y las primeras evidencias son mucho más antiguas de lo que muchos piensan.

Antigüedad

(antes del siglo V d.C.):

Las primeras civilizaciones que usaron caballos (como los mesopotámicos, egipcios, griegos y romanos) se dieron cuenta del problema del desgaste. Inicialmente, usaban "hiposandalias", una especie de sandalias o botines de cuero, metal o esparto que se ataban al casco.

Los romanos, por ejemplo, tenían un tipo llamado "solea ferrea" (suela de hierro). Eran dispositivos removibles, no clavados.

La Gran Innovación:

La herradura clavada (Alta Edad Media, alrededor del siglo V al IX d.C.): La transición a la herradura moderna, de hierro y clavada al casco, se produjo en Europa, probablemente entre pueblos nómadas de las estepas (como los mongoles o los pueblos germánicos) y se popularizó en la época de las grandes invasiones.

Por qué fue Revolucionario?

Porque al clavarse de forma segura, permitía al caballo usarla permanentemente en cualquier actividad sin que se saliera, ofreciendo una protección continua y mucho más eficaz.

La evidencia arqueológica más antigua de herraduras clavadas similares a las modernas data de alrededor del siglo V d.C., encontradas en tumbas de caballos de la élite de tribus germánicas (como los alemanes o los celtas). Un famoso ejemplo son las encontradas en una tumba mercia en Inglaterra del siglo IX.

Consolidación y simbolismo (Edad Media):

Con la era de la caballería pesada, la herradura se volvió indispensable. Un caballero con armadura dependía por completo de un caballo fuerte y con los cascos protegidos. Además, el hierro era un material valioso, y las herraduras se convirtieron en símbolo de buena suerte (de ahí la tradición de colgar una en la puerta).

Resumen en una Línea:

Los caballos usan herraduras para proteger sus cascos del desgaste en superficies duras, y su forma moderna (de hierro y clavada) se viene utilizando de forma generalizada desde hace más de 1500 años, desde la Alta Edad Media, aunque las protecciones para cascos (como las hiposandalias) son mucho más antiguas.



**SATISFACCION Y
RAPIDEZ
GARANTIZADA**



Tel: (201) 902-9039

10 Minute Lube & Oil Change

Extra Service: Transmission, Cooling System, Fuel Injection Cleaning

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

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

MECANICOS PROFESIONALES



1. La "H" muda: una letra fantasma

La h es la única letra del alfabeto que, en el español estándar, no tiene sonido propio. Sin embargo, su presencia o ausencia puede cambiar completamente el significado de una palabra:

Hola (saludo) vs. Ola (del mar).
Hecho (verbo hacer) vs. Echo (verbo echar).

Su origen suele estar en palabras que en latín tenían f inicial (por ejemplo, fabulare → hablar) o en préstamos de otras lenguas.

2. La "Y" y la "LL": el fenómeno del yeísmo

En la mayoría de los dialectos del español moderno, no hay diferencia fonética entre «y» y «ll»

Ambas suenan como el sonido /j/ (como en "yo" o "llave"). Esto se llama yeísmo. Sin embargo, en zonas de los Andes, Paraguay y algunas partes de España, aún se mantiene la distinción tradicional. Es una de las pocas reglas ortográficas que refleja una distinción geográfica, no fonética, para muchos hablantes.

3. Los géneros "engañosos"

Aunque la regla general es que las palabras terminadas en -o son masculinas y las terminadas en -a son femeninas, existen notables excepciones:

Masculinos terminados en -a: el día, el mapa, el problema, el clima (muchos son de origen griego en *-ma*).

Femeninos terminados en -o: la mano, la radio, la foto, la moto (abreviaciones o casos etimológicos).

Palabras con doble género y significado distinto: el cólera (enfer-

medad) / la cólera (ira); el capital (dinero) / la capital (ciudad principal).

4. El acento diacrítico: la tilde que cambia el significado

Es uno de los recursos más elegantes del español. Una tilde puede distinguir entre:

Pronombres interrogativos/exclamativos vs. relativos o conjunciones:

Qué? (interrogativo) vs. Que (conjunción: "Dijo que no").

Dónde? vs. Donde ("El lugar donde vivo").

Palabras monosílabas que se "duplican":

Té (bebida) vs. Te (pronombre).

Dé (verbo dar) vs. De (preposición).

Sé (verbo saber/ser) vs. Se (pronombre).

5. La "U" que se escribe pero no se pronuncia entre "G" y "E/I"

Para que las letras g + e/i suenen suave (como en "gente"), se debe intercalar una u muda: guerra, guiño.

Pero si la u debe sonar, lleva diéresis: güero, pingüino ("").

Es una regla de ortografía pura para preservar el sonido deseado, una rareza en nuestro sistema fonético.

6. Los verbos "defectivos": los que no quieren conjuntarse

Algunos verbos no se conjugan en todas las personas o tiempos porque su significado lo hace ilógico o incómodo. El ejemplo clásico es "abolir", que tradicionalmente solo se usaba en formas con -i- (abolimos, abolían), aunque hoy se acepta más. Otros son "acontecer", "soler" (suelo, sueles, suele... pero no "solí"), o "llover" (solo se usa en tercera persona del singular: "llueve", no "llovemos").

NATIONAL REHAB
HOTLINE
866-210-1303

CAFÉ / BISTRO
Roast

3701 PARK AVE.
UNION CITY NJ, 07087

WE DELIVER
WE CATER
201-899-1293
201-430-8687

DAÑO EN LOS RIÑONES a causa de la diabetes



La diabetes afecta la manera en que el cuerpo utiliza la glucosa, también conocida como azúcar en la sangre. Puede significar que hay un exceso de azúcar en la sangre, lo que puede dañar a las personas de diversas maneras. Una de las complicaciones más graves es la enfermedad renal crónica. Ivan Porter II, M.D., nefrólogo en Mayo Clinic en Florida, explica la conexión entre la diabetes y la enfermedad renal crónica.

Las estadísticas globales muestran que hasta el 40% de las personas con diabetes desarrollan enfermedad renal crónica, también conocida como insuficiencia renal crónica. En estos casos, los riñones no pueden realizar eficazmente su función más importante: regular la composición de la sangre filtrando los desechos y manteniendo el equilibrio y la cantidad de sal y agua en el organismo.

La enfermedad renal crónica puede

de estar avanzada antes de que aparezcan los síntomas y se diagnostique a las personas. Puede progresar hasta una insuficiencia renal terminal, que puede resultar mortal sin diálisis o un trasplante de riñón.

Tanto la diabetes tipo 1 como la tipo 2 pueden provocar enfermedad renal crónica, aunque la diabetes tipo 2 es una causa mucho más común. En ambos casos, el cuerpo o puede producir suficiente insulina, una hormona generada en el páncreas que ayuda a convertir el azúcar en energía. Como una de las funciones más importantes de los riñones es limpiar la sangre, estos también ayudan a regular los niveles de glucosa en la sangre.

Los niveles elevados de glucosa circulante en la sangre son tóxicos para los nervios y los vasos sanguíneos, y los riñones son básicamente una gran pelota de vasos sanguíneos. La presencia de una

alta concentración de glucosa provoca cambios químicos que causan la aparición de proteína en la orina, y esa presencia activa directamente factores que provocan cicatrización y fibrosis dentro del riñón, lo que lleva al empeoramiento de la enfermedad renal.

La manera en que la diabetes y la enfermedad renal crónica se solapan e interactúan entre sí es compleja. Un exceso de glucosa en la sangre puede dañar los riñones y provocar una enfermedad renal crónica. Al mismo tiempo, el deterioro de la función renal relacionado con la enfermedad renal crónica puede conducir a la resistencia a la insulina, lo que puede causar diabetes tipo 2. Además, la disminución de la función renal puede agravar una diabetes preexistente.

Cuanto más tiempo se tenga diabetes — y cuanto menos controlados estén los niveles de azúcar en la sangre — mayor será el riesgo de complicaciones, como la enfermedad renal crónica.

La presencia de otras comorbilidades, como la presión arterial no controlada, la diabetes no controlada o la presencia de proteína en la orina, puede hacer que lo que parece un estadio inicial sea peor para una persona,

No todas las personas que viven con diabetes desarrollarán una en

fermedad renal crónica.

Controlar la diabetes incluye gestionar la medicación, desarrollar una rutina de alimentación saludable, hacer ejercicio físico y planificar los factores que pueden afectar los niveles de azúcar en la sangre, como enfermedades, estrés, y cambios en los niveles hormonales debido a los ciclos menstruales, perimenopausia y menopausia.

La diabetes tipo 2 tiene factores de riesgo que se pueden intentar evitar. Entre ellos se incluyen prevenir o tratar el sobrepeso o la obesidad; mantenerse activo; mantener niveles saludables de colesterol HDL, también conocido como colesterol bueno, y evitar el consumo de alcohol o limitarlo a un nivel moderado.

¿POR QUÉ LA DIABETES CAUSA DAÑO RENAL?



SUGARMAN'S DRUG STORE

Taking care of your health over 100 years

OUR SERVICES

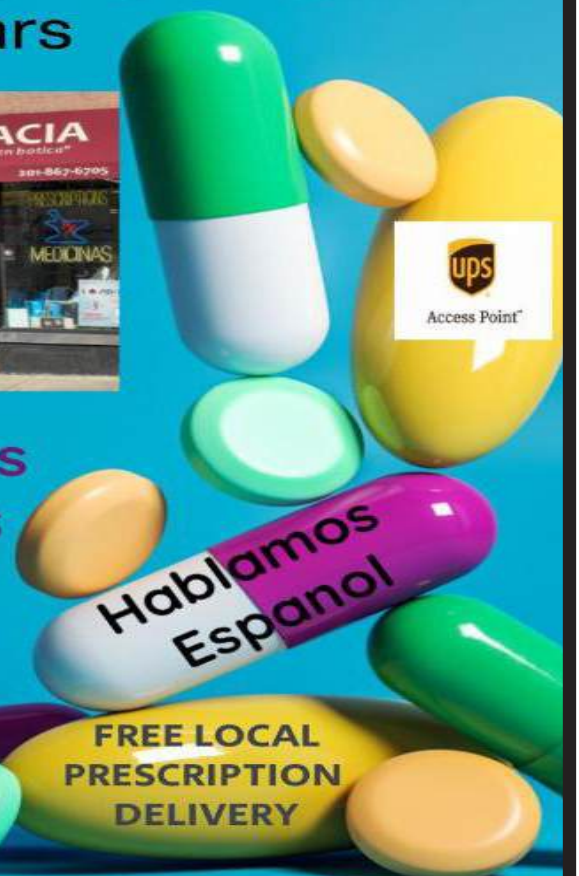
- ONE ON ONE PERSONAL SERVICE WITH OUR PHARMACISTS
- PRESCRIPTIONS READY IN MINUTES
- FREE BLOOD PRESSURE CHECK
- MOST INSURANCES ACCEPTED

OTC CARDS ACCEPTED

OTC NETWORK
United Healthcare
Clover health
Empire



Medical Supplies
Religious Items
Pet Supplies
Gift Cards



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

CUANTAS MUJERES Y HOMBRES HAY EN EL MUNDO

Según las estimaciones más recientes de las Naciones Unidas (2022), la distribución de la población mundial por sexo es aproximadamente la siguiente:

Población total mundial:

Alrededor de 8,000 millones de personas.

Hombres: Aproximadamente 4,042 millones (alrededor del 50.4% de la población total).

Mujeres: Aproximadamente 3,978 millones (alrededor del 49.6% de la población total).

Es Importante Tener en Cuenta:

Es una estimación: Estas cifras no son un conteo exacto, ya que es imposible realizar un censo mundial simultáneo. Se basan en proyecciones demográficas de los censos nacionales.

Hay más varones al nacer:

Biológicamente, nacen más niños que niñas (aproximadamente 105 hombres por cada 100 mujeres al nacer). Esta proporción se equilibra o invierte en edades avanzadas debido a diferencias en la esperanza de vida, que es generalmente mayor para las mujeres.

La Proporción Varía por Región:

En países como China o India, donde históricamente ha habido preferencia por hijos varones, la proporción puede inclinarse más hacia los hombres.

En muchas regiones como Europa o América Latina, la proporción de mujeres suele ser ligeramente mayor debido a su mayor longevidad.

La brecha se está cerrando:

La diferencia histórica a favor de los hombres se ha ido reduciendo con el tiempo. Algunas proyecciones indican que la cantidad de mujeres podría igualar o superar a la de hombres en las próximas décadas a nivel global.

Para obtener las cifras más actualizadas, puedes consultar fuentes como:

- * World Population Prospects de las Naciones Unidas (UN DESA).
- * El Banco Mundial (World Bank).
- * El CIA World Factbook.



CURIOSIDADES:

Cuántas mujeres hay por Hombre y de que Edades Serían ?

La proporción de mujeres por hombre no es uniforme, sino que cambia dramáticamente con la edad y la región.

Es una de las curiosidades demográficas más interesantes.

Aquí te lo explicamos:

1. La Regla General Global

A nivel mundial, en 2024, hay aproximadamente 101.7 hombres por cada 100 mujeres.

Esto significa que hay ligeramente más hombres que mujeres en el planeta (un 50.4% frente a un 49.6%).

2. La Curvatura por Edad: La Clave de Todo.

Esta es la parte fascinante. La proporción se invierte completamente según el grupo de edad. Se puede resumir en esta gráfica mental:

Al nacer (0 años):

Nacen 105 hombres por cada 100 mujeres. Es una constante biológica en casi todas las poblaciones humanas.

Juventud (15-24 años):

La proporción sigue siendo favorable a los hombres (alrededor de 106/100). Factores como accidentes y comportamientos de riesgo empiezan a afectar más a los hombres jóvenes.

Edad reproductiva (25-64 años):

La Brecha Comienza a Cerrarse

Para el grupo de 30-34 años, la proporción ya es casi 1:1 (101 hombres/100 mujeres). En este rango, la mortalidad masculina por causas laborales, cardiovasculares y violencia es mayor.

Tercera edad (65 años y más):

Aquí la proporción se invierte dramáticamente. Las mujeres su-

peran en número a los hombres porque tienen una esperanza de vida mayor en casi todos los países.

65-69 años: 91 hombres por cada 100 mujeres.

80 años y más: Solo hay alrededor de 61 hombres por cada 100 mujeres.

Centenarios (100+):

Esta es la cifra más extrema. Se estima que hay entre 20 y 30 hombres por cada 100 mujeres entre los supercentenarios.

3. Curiosidades Regionales Extremas

La proporción puede ser muy distinta según el país, reflejando su historia, cultura y políticas:

Donde FALTAN Mujeres (Proporción más alta de hombres):

China: ~108 hombres / 100 mujeres (debido a la política del hijo único y la preferencia por varones durante décadas).

India: ~108 hombres / 100 mujeres (por razones similares de preferencia cultural y acceso selectivo a tecnologías prenatal).

Países del Golfo (Ej. Qatar, Emiratos Árabes): Aquí el desbalance es enorme (en Qatar, ~265 hombres/100 mujeres), pero se debe principalmente a la inmigración masiva de trabajadores varones jóvenes.

Donde FALTAN Hombres (Proporción más baja de hombres):

Europa del Este:

Es la región con mayor proporción de mujeres. Por ejemplo, en Rusia hay solo 86 hombres por cada 100 mujeres. Esto es consecuencia de las dos guerras mundiales, el alcoholismo y una brecha de esperanza de vida muy grande.

Ucrania, Letonia, Lituania: Situaciones similares a Rusia.

Donde el Equilibrio es Casi Perfecto:

América Latina y el Caribe:

Es la región más equilibrada del mundo, con una proporción casi de 1:1 (alrededor de 97-99 hombres/100 mujeres). Esto se debe a una menor preferencia por hijos varones y a una esperanza de vida más similar entre sexos.

África Subsahariana:

También presenta un equilibrio cercano al 1:1.

4. Por qué Esta Diferencia? Factores clave:

Biológicos:

Las mujeres tienen una ventaja genética e inmunológica desde el nacimiento.

Conductuales:

Los hombres históricamente tienen mayores tasas de muertes violentas, accidentes laborales y de tráfico, y son más reacios a buscar atención médica.

Sociales y Culturales:

Guerras, migración laboral masculina, preferencia por hijos varones en algunas culturas.

Estilos de vida: Mayor prevalencia

de hábitos de riesgo (tabaquismo, alcohol) en hombres en muchas sociedades.

En resumen: Para saber "cuántas mujeres hay por hombre", siempre hay que preguntar: "y de qué edad?" y "en qué lugar?".

La respuesta va desde 5 mujeres por cada hombre entre los mayores de 80 años en Europa del Este, hasta 2.5 hombres por cada mujer en Qatar entre los 25 y 40 años.





Junta de Educación de Union City
Matrícula de Educación Prescolar Gratuita

“Programa Prescolar ES GRATIS”

Programas de Educacion Prescolar de Union City

Para nuevos aplicantes que empiezan el año escolar 2025 — 2026

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

El programa es de Lunes a Viernes

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

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

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

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

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

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

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

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

JUNTA DE EDUCACION DE UNION CITY

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

Silvia Abbato, Superintendente de las Escuelas

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

POR QUE HAY "BABY WIPES" QUE SE PUEDEN TIRAR POR EL TOILET Y OTROS NO ?



Esta es una pregunta que genera mucha confusión. La respuesta corta es: ninguna toallita húmeda (ni siquiera las etiquetadas como "desechables" o "biodegradables") es realmente segura para tirar por el inodoro. Sin embargo, hay diferencias clave en su composición que explican por qué algunas se comercializan de esa manera.

Aquí está el Desglose:

1. Las que **NO** se pueden tirar por el inodoro (la inmensa mayoría)
Material: Están hechas de fibras sintéticas (como poliéster o polipropileno) unidas con resinas. Básicamente, son tejidos no tejidos muy resistentes, similares a un paño suave pero hecho de plástico.

Comportamiento en el agua: No se desintegran. Son extremadamente duraderas y resistentes para hacer su trabajo de limpieza. En el sistema de alcantarillado, se mantienen intactas, enredándose entre sí y con otros desechos (grasas, pelos, etc.).

Consecuencias: Forman enormes "fatbergs" (masas sólidas) que obstruyen las tuberías de tu casa, las redes de alcantarillado municipal y dañan las bombas de las plantas de tratamiento. Son un desastre ambiental y muy costosas de retirar.

2. Las que **AFIRMAN** poder tirarse por el inodoro (etiquetadas como "Flushable", "Desechables" o "Biodegradables")

Material: Suelen estar hechas de fibras naturales (como celulosa o rayón) o una mezcla, y usan un ligante que en teoría se disuelve en agua.

La Prueba y el Problema:

Los fabricantes las someten a prue-

bas de "dispersión" en tanques de agitación con agua. El problema es que estas pruebas no replican las condiciones reales del sistema de alcantarillado.

No se disuelven lo suficientemente rápido: Mientras que el papel higiénico se deshace en segundos o minutos al agitarlo en agua, estas toallitas pueden tardar horas o días en comenzar a desintegrarse. Para entonces, ya han viajado por las tuberías y se han enredado.

Supervivencia a las bombas y al flujo: Resisten el trayecto por las cañerías y las bombas de las estaciones de bombeo sin romperse.

Confusión para el Consumidor:

La etiqueta "desechable" hace que la gente piense que es tan segura como el papel higiénico, lo que lleva a un uso excesivo y a tirar por error otras toallitas que no lo son.

La Postura Unánime de las Autoridades

Todas las empresas de agua y alcantarillado, los municipios y los organismos ambientales son claros:

NO TIRES NINGUNA TOALLITA HÚMEDA POR EL INODORO.

Su lema es: "Solo las 3 Ps: Pipí, Popó y Papel (higiénico)". Nada más.

Qué Significa Entonces

"Biodegradable"?

Biodegradable significa que, bajo condiciones específicas (como en una instalación de compostaje industrial con calor, humedad y microorganismos controlados), el material eventualmente se descompondrá.

No significa que se desintegre rápidamente en el agua como el papel higiénico. Una toallita "biodegradable" seguirá siendo un problema grave si se tira por el inodoro.

Conclusión y Recomendación

La diferencia principal está en el marketing y una regulación laxa, no en la idoneidad real para el alcantarillado.

Para el inodoro: Solo papel higiénico. Punto.

Para las toallitas húmedas (de cualquier tipo): Tíralas siempre a la basura en un basurero con bolsa. Incluso las "desechables" deben ir a la basura. Si son verdaderamente compostables, busca instrucciones específicas para compostarlas industrialmente, nunca en el inodoro.

Al tirarlas a la basura, evitas atascos costosos en tu hogar, proteges la infraestructura pública y previenes la contaminación ambiental.



LART DU REGARD
PERMANENT MAKEUP-AREOLA REPIGMENTATION
By Amina Aherraki

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

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

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

FIBER GLASS, AUTO GLASS FOR TRUCK AND CARS

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

418 Golden Lane, Union City NJ, 07087

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

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



Por: Judith Lauzurica

Esto es repugnante. ¿Amenazar a estudiantes con fusilamientos? ¿A muchachos cuyo “delito” es pensar distinto? Eso es terrorismo de Estado, puro y duro. Un régimen que intimida a jóvenes para sostenerse demuestra su cobardía criminal. Amenazar a menores de edad con la muerte, como hizo el director de ese preuniversitario, exige cárcel y responsabilidad penal. La dictadura y sus esbirros recurren a la violencia más extrema para perpetuarse. Lo ocurrido en Granma muestra, una vez más, el verdadero rostro de la tiranía. A todos esos miserables les digo que la hora de rendir cuentas les va a llegar. LIBERTAD.

La libertad es un derecho inalien-

able. No se mendiga, no se negocia.

En Cuba fue vetada durante décadas, pero hoy se respira otro aire. Cuando un pueblo despierta, nada lo detiene.

Sin libertad, como sin aire propio y esencial, nada vive... José Martí. No podemos abandonar a los más de mil inocentes encerrados en las cárceles castristas, muriendo cada día! Debemos alzar nuestra voz ante el mundo frente a esta injusticia! Prohibido olvidarlos! LIBERTAD PARA LOS PRESOS POLÍTICOS!!!

Ay, Díaz-Canel, cuántas mentiras en tan pocos párrafos. ¿Dices que el pueblo eligió ese modelo político? MENTIRA ROTUNDA. Nadie, salvo ustedes, quiere ese sistema nefasto y criminal, impuesto a base de crueldad. ¿Y que Cuba es una nación libre y soberana? Otra falacia monumental. Cuba es una isla-cárcel, donde pedir libertad o un cambio de sistema te conduce directo a las mazmorras castristas, bajo condiciones infrahumanas, como les ocurre hoy a más de mil inocentes. Ya basta de la fábula de defender la patria hasta la última gota de sangre. Los Castro no son la Patria. La tiranía no es la Patria. Ustedes no son la Patria. Y sangre, ya ha derramado demasiada el pueblo cubano desde 1959, por culpa de un monstruo y de todos sus cómplices.

“La oscuridad no puede expul-

sar a la oscuridad; solo la luz puede hacerlo. El odio no puede expulsar al odio; solo el amor puede hacerlo.” Martín L. K. “La única verdad de esta vida, y la única fuerza, es el amor.” J. Martí. Cuba necesita amor, unión y luz para ser libre, plena y llena de esperanza.

Cuba Cierra 2025 con un Saldo de 134 Nuevos Presos Políticos para Terminar el Año con 1.197 en Total

En 2025, la represión política en Cuba no solo se mantuvo: se intensificó. A lo largo del año, se incorporaron 134 nuevos presos políticos a nuestros registros en Cuba, confirmando que la persecución y la privación de libertad siguen siendo herramientas centrales para silenciar la ciudadanía y el ejercicio de derechos fundamentales. Solo durante el mes de diciembre se registraron 10 nuevos presos políticos en Cuba y 5 salieron de la lista por cumplimiento íntegro de condena, lo que eleva el total a 1.197 prisioneros políticos documentados.

El impacto humano de estas cifras es especialmente grave: entre las personas identificadas hay 128 mujeres y 32 menores de edad (29 chicos y 3 chicas). Además, entre los encarcelados hemos documentado 464 casos con patologías médicas graves y 42 personas con trastornos de salud mental, todos ellos sin el tratamiento médico adecuado, una realidad que agrava la extrema vulnerabilidad de quienes están privados de libertad y evidencia el maltrato y la falta de atención dentro del sistema penitenciario.

Mientras tanto, en Venezuela, con la muerte de más de 64 militares cubanos, la mayoría integrados en el anillo de seguridad de Nicolás Maduro, hecho verificado por Prisoners Defenders mediante fuentes internas en Venezuela, se constata lo ya demostrado desde hace años por investigaciones

diversas de la oposición venezolana y cubana: que la penetración de las fuerzas represivas cubanas era masiva en Venezuela, pese a la permanente negativa del régimen cubano. De un modo análogo, el régimen cubano niega su apoyo con militares en la invasión de Ucrania frente a las notables evidencias de lo contrario. Al tiempo, también constatamos algo fuertemente denunciado por investigaciones diversas en Venezuela. Tras la excarcelación de algunos de los presos políticos en dicho país, vamos conociendo cómo las torturas eran diseñadas y ejecutadas por agentes de Cuba. Hemos realizado una comparativa de algunos de los más detallados testimonios de ex presos políticos torturados en Venezuela, comparándolos con el estudio más exhaustivo de la tortura en Cuba, y las similitudes dan crédito de cómo la metodología de la Stasi, aprendida en la Guerra Fría por el régimen cubano, habría sido traspasada de este al régimen de Maduro.

10 Nuevos Presos Políticos en Cuba en Diciembre de 2025.

En el mes de diciembre han sido 10 los ciudadanos detenidos y encarcelados que han entrado en nuestra lista de prisioneros políticos. Se trata de 7 hombres y 3 mujeres, la mayoría del oriente del país y la mitad de ellos acusados por el presunto delito de “Propaganda contra el orden constitucional”.

Entre los nuevos casos destaca el de una mujer, M.P.R., detenida sin tutela judicial el 17 de diciembre de 2025, alrededor de las 10:00 de la mañana. Se la acusa de haber incurrido en el supuesto delito de “Propaganda contra el orden constitucional” por exigir derechos básicos para ella, su hija y su nieta.

* Con información de ‘Prisoners Defenders’.

<https://www.prisonersdefenders.org/>

#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





Laura Arteaga

HANDCRAFTED
COCKTAILS

☎ 551-309-9250

✉ lafra3@gmail.com

📷 laubar_bc

📍 NJ & NYC



SERVICIO DE
BARTENDER
PARA TODA
OCASION



La historia de la papa es un viaje fascinante que cruza continentes y transformó la dieta mundial.

Origen: Nace en los Andes (América del Sur)

Lugar preciso: La papa (*Solanum tuberosum*) fue domesticada por primera vez en la región del lago Titicaca, en lo que hoy es el sur de Perú y el oeste de Bolivia, hace aproximadamente 8,000 años.

Domesticadores: Fueron los pueblos indígenas de los Andes, predecesores del Imperio Inca.

Para los Incas, la papa (que llamaban "papa" en quechua) era un alimento sagrado y la base de su alimentación. Cultivaban más de 4,000 variedades de diferentes colores, formas, tamaños y adaptadas a distintas altitudes. Incluso desarrollaron una técnica para conservarla por años: la "chuño" (papa liofilizada por congelamiento nocturno y secado al sol).

El Viaje a Europa: La Confusión y el Rechazo Inicial

La papa llegó a Europa tras la conquista española del Imperio Inca (1532-1572).

Quién la trajo?: Los conquistadores españoles la llevaron alrededor de 1570. No fue Colón (él conoció otros tubérculos como la yautía en el Caribe, pero no la papa andina).

Primera parada: España. Allí la llamaron "patata" (una confusión entre el nombre quechua "papa" y la palabra taína "batata" para el camote).

Difusión lenta: Al principio, los europeos desconfiaban:

La planta era de la familia de las Solanáceas (como la belladona, mortal), por lo que se creía venenosa.

Se cultivaba como curiosidad botánica en jardines de reyes y nobles.

Se usaba principalmente para alimentar al ganado o a los prisioneros.

El clero decía que causaba enfermedades y lujuria, y como no aparecía en la Biblia, era sospechosa.

La Adopción en Europa: De Mala Hierba a Salvadora

Su adopción como alimento humano fue un proceso lento, impulsado por el hambre y la promoción estatal.

Irlanda: Fue el primer país europeo en adoptarla masivamente en el siglo XVIII. Se adaptaba perfectamente a su clima y suelo, y alimentaba a una familia en poco terreno.

Esto llevó a una dependencia peligrosa.

La Gran Hambruna Irlandesa (1845-1849):



Un hongo (*Phytophthora infestans*) arrasó los cultivos, causando más de un millón de muertos y una emigración masiva. Demostró el riesgo de depender de un solo cultivo.

Prusia y Francia: Reyes como Federico II el Grande de Prusia y Antoine-Augustin Parmentier en Francia (quién la popularizó tras ser prisionero en Prusia y alimentado con papas) la promovieron agresivamente con campañas públicas e incluso con guardias para "proteger" los campos (en realidad, para generar interés).

La Vuelta al Mundo y su Impacto Global

Desde Europa, la papa inició una segunda migración:

A América del Norte: Llegó con colonos ingleses e irlandeses.

A Asia: La introdujeron comerciantes holandeses y británicos. Hoy, China es el mayor productor mundial, seguida de India.

Revolución Demográfica: La papa fue clave en la Revolución Agrícola del siglo XVIII en Europa. Era más nutritiva, productiva y confiable que los cereales, lo que contribuyó al fin de las hambrunas cíclicas y al explosivo crecimiento de la población europea, un factor detrás de la Revolución Industrial y la expansión colonial.

Cambio culinario: Dio origen a platos nacionales: fish and chips en Reino Unido, frites en Bélgica, gnocchi en Italia, vodka en Polonia y Rusia.

El Viaje en una Línea de Tiempo

~6000 a.C.: Domesticación en los Andes.

1532: Los españoles llegan a Perú y conocen la papa.

~1570: Llega a España y se extiende por Europa como curiosidad.

Siglo XVIII: Adopción masiva en Irlanda, Prusia y Francia.

1845-1849: La Gran Hambruna Irlandesa.

Siglo XXI: Es el cuarto cultivo alimenticio más importante del mundo (tras el maíz, el trigo y el arroz), con más de 5,000 variedades cultivadas.

En resumen: La papa es un tesoro andino que, tras un viaje complejo y un inicial rechazo, revolucionó la agricultura y la demografía mundial, convirtiéndose en un pilar de la seguridad alimentaria global.

Un verdadero regalo de América al mundo.

CUANTAS CALORIAS TIENE LA PAPA, ES SALUDABLE COMERLA ?

Es un tema común y con mucha información contradictoria. Vamos a desglosarlo con datos claros.

1. ¿Cuántas calorías tiene la papa? (Datos por 100g cruda)

La papa es un alimento moderado en calorías, pero muy saciante. La clave está en cómo se prepara.

Papa cruda (con piel): Aproximadamente 77 kcal.

Papa hervida / al vapor (con piel): Alrededor de 87 kcal. (La cocción aumenta ligeramente las calorías disponibles).

Papa al horno (con piel): Aproximadamente 93 kcal.

Puré de papa (con leche y mantequilla): Puede subir a ~110-120 kcal.

Papas fritas (de bolsa o caseras): Se dispara a 300-400 kcal o más, por la absorción de aceite.

Nota: Una papa mediana (150g) hervida tiene unas 130 calorías, similar a una manzana grande.

No es un alimento hipercalórico en sí mismo!

Nutrientes: Qué nos aporta?

La papa es mucho más que almidón. Es un alimento nutritivo y completo si se consume con piel:

Vitamina C: Una papa mediana cubre casi el 30% de la necesidad diaria. Un dato sorprendente que ayuda al sistema inmunológico.

Potasio: Más que un plátano. Esen-

cial para controlar la presión arterial y la función muscular.

Vitamina B6: Importante para el metabolismo y el sistema nervioso.

Fibra: Especialmente si se come con piel, favorece la digestión y la saciedad.

Contiene antioxidantes como los carotenoides y flavonoides.

3. Es saludable comerla?.

La respuesta es: Sí, absolutamente!

Pero con matices importantes. La papa no es el problema; el problema es cómo la transformamos.

SÍ ES SALUDABLE cuando: Se consume hervida, al vapor, al horno o en guisos, y preferiblemente con su piel (bien lavada). En estas formas, es una excelente fuente de energía de liberación lenta (carbohidratos complejos), nutrientes y fibra. Es un alimento básico en dietas equilibradas.

DEJA DE SER SALUDABLE cuando: Se transforma en productos fritos o ultraprocesados (papas fritas, chips, snacks). En estas versiones, pierde nutrientes, gana una gran cantidad de calorías vacías, grasas poco saludables (a menudo aceites refinados) y, en el caso de los snacks, mucho sodio y aditivos.

4. Mitos y Verdades Claras

Mito: "La papa engorda mucho".

Verdad: Lo que engorda es el exceso de calorías totales en la dieta y, sobre todo, acompañarla con salsas grasas, mantequilla o freírla. Una papa hervida es un alimento moderado y saciante.

Mito: "La papa es solo almidón vacío".

Verdad: Como vimos, es rica en vitaminas, minerales y fibra (sobre todo con piel). No es un "alimento vacío".

Mito: "Los diabéticos no pueden comer papa".

Verdad: Pueden, pero con moderación y estrategia. Es un alimento con un índice glucémico (IG) medio-alto, lo que significa que eleva la glucosa en sangre con relativa rapidez. El consejo es: Comerla fría o recalentada (el almidón se vuelve "resistente" y se digiere más lento).

Combinarla con proteínas (pollo, pescado, huevo) y grasas saludables (aguacate, aceite de oliva) y otras verduras (ensalada), para ralentizar la absorción.

Controlar el tamaño de la porción.

Consejo clave: Trátala como un cereal o grano (como el arroz o la pasta), no como una verdura extra. Es tu fuente principal de carbohidratos en ese plato.



PUEDES ENVIAR TU CORRESPONDENCIA A:
communications@dimensionnewspaper.com

Carta al Editor.

Estimado director de "DIMENSION DIGITAL"

Escribo estas líneas con una mezcla de alivio y esperanza largamente contenida. Como venezolano que ha visto desmoronarse su país, quiero expresar mi firme apoyo a la reciente orden de detención en contra de Nicolás Maduro emitida por la Corte Penal Internacional. Esta no es una cuestión política, sino una cuestión humanitaria.

Durante años, hemos sido testigos de cómo se destruyeron sistemáticamente las instituciones, la economía y, lo más doloroso, el tejido social de nuestra nación. Detrás de las cifras de hiperinflación, escasez y migración forzada hay rostros, familias y sueños truncados. Personalmente, he visto amigos marcharse, he despedido a familiares y he llorado la pérdida de vecinos que murieron por falta de medicamentos. La impunidad ha sido el sello de un régimen que confundió la soberanía con el derecho a oprimir a su propio pueblo.

Por eso, la decisión de la CPI no es un acto contra Venezuela, sino a favor de los venezolanos. Es un mensaje claro para las víctimas: su sufrimiento no ha sido ignorado. Para muchos de nosotros, esta orden simboliza que, en un mundo interconectado, la justicia trasciende fronteras y que los crímenes de lesa humanidad no pueden quedar sin respuesta, sin importar quién los cometa.

Sé que algunos argumentarán que se trata de una "injerencia", pero pregunto: ¿dónde queda la soberanía cuando un gobierno no protege, sino que victimiza a sus ciudadanos? La verdadera soberanía reside en el pueblo, y ese pueblo clama por justicia.

Este es solo un primer paso. El camino para llevar ante la justicia a los responsables será complejo, pero hoy, por primera vez en mucho tiempo, sentimos que la justicia internacional nos tiende la mano. Es un rayo de luz en una larga noche de opresión.

Aprovecho para agradecer a publicaciones como la suya, que mantienen espacios para estas voces. Seguiremos informando, denunciando y, sobre todo, confiando en que la verdad y la dignidad prevalecerán.

Atentamente,
Luis Fernando González
Médico, Maracaibo, Venezuela.



El Nudo en la Garganta

Autor: Andres Garcia

Hay un nudo en la garganta que anticipa el vacío,
una sombra fría que se posa en el aliento
cuando duermes y tu pecho, quieto y sincronizado,
me parece, por segundos, un paisaje desierto.

Es el miedo. Ése que roba los latidos del aire,
que convierte en relojes las manos al rozar,
que cuenta los respiros como granos de arena
y piensa, sin querer, en cómo sonarían
estas habitaciones sin tu paso al llegar.

Guardo ecos por si acaso: tu risa en la cafetera,
la curva de la almohada donde se acuesta tu huella,
el último "te quiero" pegado en la escalera.
Los acumulo a escondidas, como un avaro absurdo,
sabiendo que son frágiles, que el tiempo los deshace,
y que no hay alacena para guardar la luz.

A veces, en la noche, con la luna por testigo,
invento catástrofes silenciosas y absurdas:
un nombre menos en la lista del teléfono,
un cepillo de dientes detenido en el tiempo,
un silencio que crece desde el centro de la casa
y se hace dueño de las llaves y los armarios.

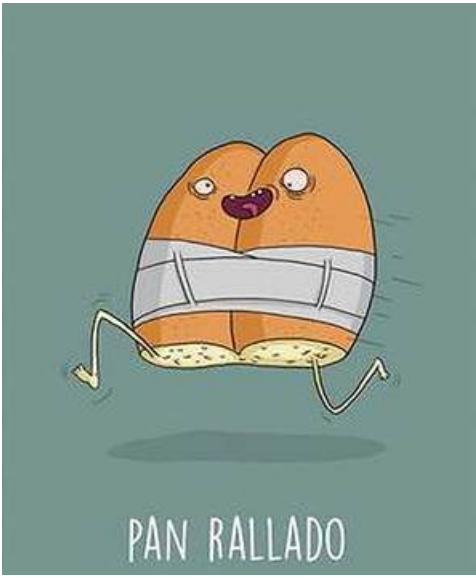
Es el precio, me digo, de querer con este exceso,
este amor que es tan ancho que no cabe en los días.

Porque amar es también aprender a soltar,
es abrir las dos manos ante el río de la vida
y aceptar que lo eterno era solo un préstamo
con fecha invisible escrita en la piel.

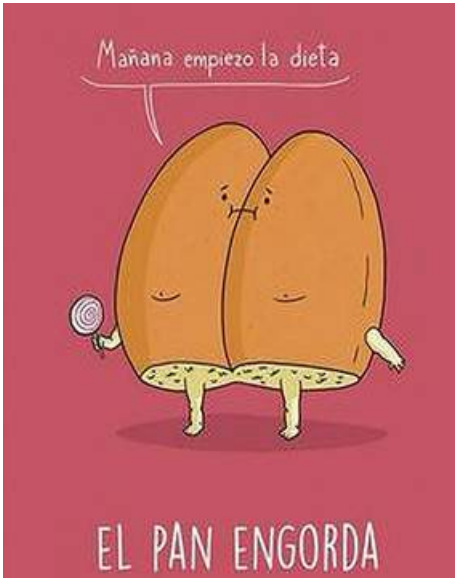
Pero hoy, mientras respiras a mi lado confiado,
mientras tu calor vence la oscuridad y el frío,
combato a cada instante al temor con tu presencia.
Te miro. Te respiro. Te nombro en lo más hondo.

Y anudo este minuto, perfecto y perecedero,
al corazón, sabiendo que es todo lo que tengo
y, al mismo tiempo, todo lo que el universo
le presta a este jirón de alma que soy yo
para no desfallecer de tanta dicha,

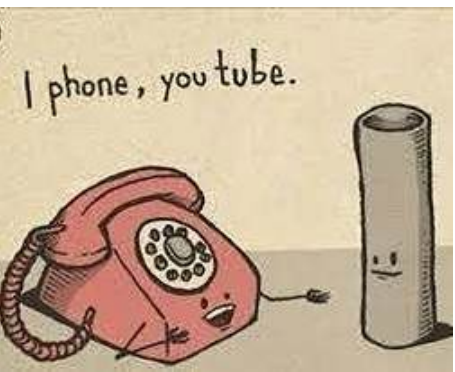
**FREEDOM FOR TIBET
NOW !**



PAN RALLADO



EL PAN ENGORDA



Un neutrón va a un restaurante y al terminar de comer le pregunta al camarero:

-¿Cuánto es?

-Para usted nada, sin carga.



HUMORISMO



Chistes de pareja y vida cotidiana **Por: Francisco Bernal** **sio?**
—Curl de salmón.

JAJAJAJA

Esposa: “¿Te gustaría celebrar nuestro aniversario en un lugar donde no hayamos estado nunca junta?”

Esposo: “¡Claro!... ¿La cocina?”

JAJAJAJA

—¿Por qué los hombres no pueden mentir bien?

—Porque ninguna mujer les cree que “solo fueron 5 minutos” en el baño.

JAJAJAJA

—Doctor, mi esposo cree que es una gallina.

—¿Y por qué no lo trajo antes?

—¡Porque necesitábamos los huevos!

JAJAJAJA

—¿Sabes cuál es la diferencia entre un novio y un esposo?

—El novio te lleva a comer sushi. El esposo te dice: “Hay atún en la alacena”.

JAJAJAJA

Chistes con doble sentido (pero elegantes)

—¿Qué le dijo un semáforo a otro?
—“No me mires, ¡me estoy cambiando!”

JAJAJAJA

—¿Por qué los libros de matemáticas siempre están deprimidos?

—Porque tienen demasiados problemas.

JAJAJAJA

—Señor, ¿por qué lleva un pan debajo del brazo?

—Es que mi psicólogo me dijo que necesito un “sustituto emocional”.

JAJAJAJA

—¿Qué hace un pez en el gimna-

Chistes de trabajo y profesiones

—¿Cuál es el colmo de un electricista?

—Tener mala corriente.

JAJAJAJA

—¿Por qué el arqueólogo se divorció?

—Porque su esposa lo tomó por antediluviano.

JAJAJAJA

—¿Qué le dijo un abogado a otro?

—“Seamos honestos... pero no tanto”.

JAJAJAJA

—¿Cómo se llama el perro de un chef?

—Salsamero.

JAJAJAJA

Chistes de cultura general

—¿Qué le dijo un cuadro a otro?

—“¡En este marco nos vemos bien!”

JAJAJAJA

—¿Por qué Shakespeare solo escribía de noche?

—Porque de día trabajaba en una taberna.

JAJAJAJA

—¿Cuál es el animal más romántico?

—El cocodrilo, porque siempre está lagrimeando.

JAJAJAJA

—¿Qué le dijo un árbol a un libro?

—“¡Deja de hojearme!”

JAJAJAJA

Chistes Absurdos

—¿Sabes por qué los fantasmas no mienten?

—Porque se les transparenta todo.

JAJAJAJA

Última Edición Antes de la Libertad?

Por Luis F. Brizuela Cruz

Durante el pasado mes de diciembre, en medio de las festividades que se disfrutaban en este reino normal del voraz capitalismo, me tropecé con algunos amigos cubanos y venezolanos que se mostraban “impacientes” con respecto a las acciones —o carencia de las mismas— por parte de Trump referente a la situación de Venezuela. Aunque son mis amigos y compañeros de causa por décadas, no pude evitar confrontarlos y decirles: “Algunos de ustedes llevan 67 años esperando un milagro y otros 26 y yo no los había visto nunca tan impacientes. Lamento decirles que con esa mentalidad de repente tan ansiosa y exigente va a ser difícil hacer patria, si ultimadamente ocurriera el milagro. Vamos a darle al rubio troglodita un chancecito, por lo menos hasta el principio de año. Creo que está dejándonos que disfrutemos las fiestas y después vendrá lo que vendrá”.

En la madrugada del 3 de enero de 2026 Nicolás Maduro y su esposa fueron capturados por un operativo estadounidense y extraídos fuera de Venezuela. La fluidez de la operación dejó maravillados a muchos y como era de esperar muy consternados —por diversas razones— a otros. Pero lo que sí quedó claro y establecido fue que el actual presidente de los Estados Unidos no ha seguido la línea ambivalente e hipócrita de sus antecesores, asnos o paquidermos.

Donald Trump ha elevado la retórica reganesca a su máxima expresión y la ha respaldado ya con acciones que serían de la total admiración hasta por parte del presidente #40 y quien es reconocido como el hombre que aniquiló al maligno imperio comunista soviético. Donald Trump recibiría también reconocimiento por James Monroe, el quinto presidente de los Estados Unidos y creador de la Doctrina Monroe, protectora de la soberanía estadounidense y del hemisferio occidental. Sin embargo, la misión de Trump no ha concluido, sino que parece estar en busca de más logros históricos, aun cuando enfrenta enorme hostilidad partidista aquí en el patio y la crítica de varias tiranías y los múltiples enemigos de la civilización que existen a lo largo del planeta.

Cuba



El complejo ajedrez geopolítico que de forma tan magistral acomete Trump no guarda comparación con ningún otro periodo o escenario en la historia del hombre (y la mujer) y de sus odios y virtudes. El incesante vilipendio de cada una de las acciones tomadas por el presidente 45 (46) y 47 podría disminuir y hasta arruinar el ánimo de cualquier ser humano; truncan su motivación, conllevar a su renuncia. Sin embargo, no estamos en presencia de un ser humano común y corriente; se trata de una fuerza incontrolable envuelta en innato patriotismo y guiada por el sentido común, aunque para tantos resulte el menos común de todos los sentidos. Solo hay que ver videos de entrevistas con El Donald durante su juventud para apreciar la consistencia de sus ideas, su amor por los Estados Unidos, su severa crítica contra los enemigos internos y foráneos de la nación más grandiosa concebida y creada por la imaginación y la tenacidad humana. En aquellos tiempos aclamado por las huestes de izquierda quienes en ocasiones hasta lo exhortaban a correr para Congresista, Senador, ¡PRESIDENTE! En aquellos tiempos rodeado, codeándose con blancos y negros luminarias de Hollywood y del mundo del entretenimiento. Políticos de derecha y mucho más de izquierda solicitando, recibiendo sus donaciones para avanzar en las campañas electorales.

Pero todo cambió cuando Trump decidió aceptar el reto de salvar a su patria y al mundo del asedio del

comunismo y la mediocridad, valga la redundancia. Los que lo conocían —admiradores y críticos— sabían que se trataba de un outsider, de un pensador autónomo, pero mucho más importante, peligrosísimo y capaz de dar al traste con todos los planeamientos perversos y abusivos que por décadas diversos grupos de interés había venido elaborando.

De las palabras a la acción, de las típicas promesas de campaña electoral a la ejecución de las mismas, era el lema del nuevo presidente y el mundo debería reajustarse. Los corruptos se movilizarían para casi de inmediato sabotear, descarrilar el tren que venía, impetuoso, contra ellos. La mayor conspiración y fraude en la historia de la humanidad estropearía la posibilidad de dos términos presidenciales consecutivos para Trump e incluiría el sacrificio de millones de vidas con la pandemia de ojos oblicuos, lanzada contra el mundo para evitar la sucesión de un líder. El resto es historia y “el hombre que sería rey”, habría de retornar a su trono para continuar su misión.

Ahora nuestra stirpe cubana e inesperadamente reaccionaria demanda de Trump una solución al

cáncer que muchos ayudaron a crear, pero peor aun que aceptaron como normal por más de seis largas décadas.

En ambas orillas de la tragedia cubana ya retorna el afán de protagonismo, que eclipsa cualquier vestigio de auténtico patriotismo que pueda quedar. Porque siempre fue ese afán, combinado con nuestra exuberante perspicacia y tendencia pachanguera, lo que nos convirtió en nómadas eternos.

Seremos realmente tan engreídos que creemos que se nos debe algo?.

Cómo podemos tener la osadía de exigirle a Trump o a cualquier otro líder que haga de nuestro problema una prioridad con tantas volátiles situaciones que se desarrollan simultáneamente en este mundo moderno?

Sin embargo, podría ocurrir que “nuestro día ya (venga) llegando”, por la gracia de un Dios misericordioso, un Emisario justo y tenaz, y un Secretario sentado a su diestra y nacido fuera de Cuba, pero más cubano que la mayoría de los cubanos. Solo nos queda esperar un poquito más, y de ocurrir nuestro milagro, cerciorarnos que no lo arruinemos otra vez. No olvidemos que el peor enemigo de un cubano es el propio cubano. No somos ni siquiera venezolanos, ni iraníes, ni europeos que si aprendieron bien la lección del comunismo y el totalitarismo. Somos irremediable y privilegiadamente cubanos.

Me gustaría creer que antes de la próxima edición de “Dimension Digital” Cuba será libre. Como nunca antes en nuestra historia DC muchos de los ingredientes están debidamente alineados para que esto ocurra.

Solo habría que ver qué haríamos nosotros después, los de aquí y los de allá, con esa libertad.



VISITA NUESTRA

PAGINA EN FACEBOOK

“DIMENSION DIGITAL”

 **(201) 553 - 1636**



JOYERIA FRANKLIN

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

HORARIO

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



La Importancia de Llevar al Dentista a tu Perro: Una Inversión en Salud Integral

La salud bucal canina es un aspecto fundamental del cuidado responsable de nuestras mascotas, con implicaciones que van mucho más allá de un simple mal aliento. Llevar regularmente a tu perro al veterinario especializado en odontología puede prevenir enfermedades graves y mejorar significativamente su calidad de vida.

Las graves consecuencias de descuidar la salud dental

1. Enfermedad periodontal: la epidemia silenciosa

Estadística alarmante: Más del 80% de los perros mayores de 3 años padecen algún grado de enfermedad periodontal.

Progresión peligrosa: Comienza con placa bacteriana que se mineraliza formando sarro, inflamando las encías (gingivitis) y avanzando hasta destruir el soporte óseo dental.

Consecuencia extrema: Pérdida de piezas dentales y dolor crónico que afecta la capacidad de alimentación.

2. Riesgo sistémico: cuando la boca enferma al cuerpo entero

Las bacterias de la boca pueden ingresar al torrente sanguíneo afectando órganos vitales:

Corazón: Endocarditis bacteriana (infección de las válvulas cardíacas)

Riñones: Glomerulonefritis (daño en los filtros renales)

Hígado: Abscesos hepáticos

Articulaciones: Artritis séptica

3. Señales de alerta que no deben ignorarse.

Halitosis persistente (mal aliento).

Encías enrojecidas, inflamadas o sangrantes. Dificultad para masticar o preferencia por un lado de la boca. Pérdida de apetito o de peso inexplicable.

Babeo excesivo, Pérdida o movilidad dental. Conductas irritables o renuencia a que le toquen la cabeza

Beneficios de la odontología veterinaria preventiva

1. Detección temprana de problemas

Los chequeos regulares permiten identificar: Enfermedad periodontal en sus estadios iniciales.

Fracturas dentales (comunes en perros que mastican objetos duros).

Maloclusiones (mala alineación dental que causa molestias).

Tumores orales, cuya detección temprana es crucial.

2. Profilaxis profesional: más que una limpieza.

Una limpieza dental profesional veterinaria incluye: Remoción completa de sarro (supra y subgingival)

Pulido dental para crear superficie lisa que retrasa nueva acumulación.

Evaluación periodontal con sondaje de bolsas gingivales. Radiografías dentales (esenciales, ya que el 60% de la patología dental ocurre bajo la encía).

3. Procedimientos Especializados Disponibles.

Extracciones terapéuticas cuando son necesarias.

Tratamientos de conducto para salvar dientes dañados.

Ortodoncia para corregir maloclusiones problemáticas.

Cirugía oral para tratar quistes, tumores o traumatismos.

Pautas Prácticas para los Dueños Responsables

Frecuencia Recomendada de Visitas:

Perros pequeños y razas braquicéfalas (Bulldog, Pug, Shih Tzu): Cada 6-12 meses (son más propensos a problemas dentales).

Perros Adultos Sanos:

Evaluación Anual.

Perros mayores o con antecedentes: Cada 6 meses.

Cuidado dental en casa: Cepillado diario con pasta específica para perros (nunca usar pasta humana).

Dietas dentales y premios masticables diseñados para reducir placa. Juguetes dentales aprobados por el VOHC (Veterinary Oral Health Council).

Enjuagues o geles antimicrobianos cuando el cepillado no sea posible

Preparación para la Anestesia:

Las limpiezas dentales profesionales requieren anestesia general, por lo que el veterinario realizará:

Examen físico completo.

Análisis sanguíneo pre-anestésico.

Monitorización constante durante el procedimiento.

Protocolos de analgesia para el Postoperatorio.

Mitos Comunes Desmentidos

"El mal aliento es normal en los perros" → FALSO: Es el primer signo de enfermedad dental.

"Los huesos limpian los dientes"

PARCIALMENTE FALSO:

Pueden causar fracturas dentales; existen alternativas más seguras.

"La anestesia dental es muy riesgosa"

→ FALSO: Con protocolos modernos y evaluación previa, es más riesgoso NO tratar la enfermedad dental.

"Los dientes de leche no importan"

→ FALSO: Los dientes deciduos retenidos pueden causar maloclusiones permanentes.

Un acto de Amor Preventivo

Invertir en la salud dental de tu perro es una declaración tangible de amor y responsabilidad. No se trata simplemente de mantener una sonrisa blanca, sino de prevenir sufrimiento innecesario, prolongar la vida de tu compañero y evitar costosos tratamientos futuros.

Programar esa visita odontológica podría ser una de las decisiones más importantes para su bienestar a largo plazo.



**PET
POISON
HELPLINE®**

800.213.6680

www.petpoisonhelpline.com



**FIND LOVE
ONLINE**
virtual adoption event!

HOW TO ADOPT

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



POR QUE ELECCIONES EN VENEZUELA ?

ELECCIONES EN VENEZUELA?



Después de la captura y extracción del dictador venezolano Nicolás Maduro, y como parte de la transición anunciada, se ha mencionado en múltiples ocasiones y por diversas fuentes oficiales la posibilidad de convocar a elecciones en un plazo de no más de 180 días.

Según se entiende ya Venezuela tiene un presidente legítimamente electo por más del 82 % del voto directo del pueblo venezolano. De acuerdo con diferentes instituciones el Sr. Edmundo González Urrutia ha sido reconocido como presidente legítimo por más de 50 países, la mayoría de Europa y América Latina, incluyendo a los EE.UU que lo reconocieron en Noviembre del 2024.

Aparte de las naciones que lo reconocieron oficialmente otras muchas que aunque no lo hicieron denunciaron el fraude electoral y el robo descarado y brutal de las elecciones en Venezuela.

No olvidemos la represión del régimen al pueblo que protesto, los cientos de encarcelados, torturas, violaciones, violencia por parte de los colectivos y los aparatos represores de la dictadura.

Olvidamos ya la nefasta "Operación Tun Tun"? una estrategia de represión masiva y persecución política ejecutada por el gobierno de Nicolás Maduro, intensificada drásticamente tras las elecciones presidenciales de julio de 2024.

El término fue acuñado originalmente por Diosdado Cabello en 2017. Hace referencia al sonido de alguien tocando la puerta ("tun, tun") y se inspira de forma sarcástica en un villancico navideño para simbolizar la llegada sorpresa de los cuerpos de inteligencia a los hogares de los opositores.

Lema: Se popularizó con la frase "sin lloradera", una advertencia

de las autoridades indicando que cualquier intento de defensa o queja ante las detenciones sería inútil.

Según la propia "Constitución de la República Bolivariana de Venezuela" y considerando los eventos políticos ocurridos hasta enero de 2026, el período presidencial para el que fue electo Edmundo González Urrutia se define así:

Fecha de finalización:

El mandato está previsto para concluir el 10 de enero de 2031.

Duración del mandato:

De acuerdo con el Artículo 230 de la Constitución, el período pre-

sidencial en Venezuela es de seis años.

Inicio del período:

El ciclo constitucional actual comenzó formalmente el 10 de enero de 2025.

De todo esto se deduce claramente que Venezuela ya tiene un presidente y no deberían convocarse a nuevas elecciones. Eso sería desconocer la voluntad del pueblo venezolano y a la propia constitución de Venezuela que aún está vigente a menos que se reforme.

Es el pueblo venezolano y los más de 9 millones de exiliados quienes tienen la última palabra.

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
By private appointment
201-679-0129
Highly Rated by The Jewelers Board of Trade
Wholesale Prices For the General Public
qgold.com

VISITA NUESTRA PAGINA EN FACEBOOK "DIMENSION DIGITAL"

H&M English Academy
Your Future. Our Commitment!

APRENDA INGLÉS CON LOS MEJORES PROFESORES

HORARIOS DE CLASE:

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

RESULTADOS 100% GARANTIZADOS

CLASES DESDE \$150 AL MES

INSCRIPCIÓN \$0*

*Inscripción gratuita por tiempo limitado consulte con un asesor.

CLASE DE PRUEBA GRATUITA

GRADÚATE DE BACHILLER (G.E.D)

LLámanos para más información:

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

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

CHARLES
MAGO ILUSIONISTA
Fiestas y Eventos
908-374-4716
www.PAYASOCHARLES.com

PAYASO CHARLES
EL AMIGO DE LOS NIÑOS
The Magic Clown Show

Payaso Charles es un mago profesional con mas de 40 años de experiencia artistica internacional, su espectáculo comico magico es el mas divertido del area tri estatal. El ameniza eventos corporativos, publicos, y privados en un ambiente familiar y sano. Ademas colabora promocionando grandes empresas de alimentos en USA y lleva su arte a hospitales infantiles y residencias de ancianos.

908-374-4716

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

MEDICARE PLANS

United Healthcare
Clover

Aetna
Horizon

PARA QUE SIRVEN LAS CEJAS ?

Las cejas, esos dos arcos de pelo sobre nuestros ojos, son mucho más importantes de lo que parecen. Su función es una combinación fascinante de protección física, comunicación social y expresión facial. Aquí te detallo sus principales funciones:

1. Función Protectora (La más básica y vital)

Desviar el sudor y la lluvia: Su forma arqueada y la dirección del crecimiento del pelo actúan como un canalón en miniatura. Cuando sudas o llueve, desvían los líquidos hacia los lados de la cara (las sienes), impidiendo que el sudor salado, la lluvia o cualquier otro líquido entre en tus ojos y los irrite o nuble tu visión.

Bloquear partículas: Ayudan a atrapar y desviar el polvo, la suciedad y otras pequeñas partículas que podrían caer desde la frente hacia los ojos.

2. Función Comunicativa y Social.

(La más poderosa en humanos)

Esta es probablemente su función más evolucionada y crucial para nuestra vida en sociedad. Las cejas son instrumentos clave de la comunicación no verbal:

Expresión de emociones: Son esenciales para expresar emociones complejas y universales.

* Sorpresa: Cejas elevadas.

* Enojo: Cejas fruncidas y bajas hacia la nariz.

* Tristeza: Cejas elevadas en el centro, formando una "V" invertida.

* Simpatía o empatía: Un ligero movimiento puede mostrar comprensión.

Énfasis en el habla: Movemos las cejas para subrayar lo que decimos, casi como signos de puntuación visuales.

suales.

Reconocimiento facial: Estudios científicos han demostrado que las cejas son más importantes que los ojos para reconocer un rostro familiar. Si pruebas a tapar las cejas en una foto de un conocido, te costará mucho más identificarlo. Dan una identidad única a nuestro rostro.

3. Función Expresiva y Estética

Marcar la expresión: Enmarcan los ojos, la parte más expresiva del rostro, y les dan profundidad y definición.

Atracción y estética: Culturalmente, las cejas definen la belleza y la armonía facial. Su forma, grosor y arco influyen enormemente en la percepción que tenemos del rostro de una persona.

4. Función Evolutiva (La hipótesis)

Los antropólogos creen que, a medida que los humanos perdíamos pelo corporal y nuestra frente se volvía más plana y visible, las cejas se convirtieron en una herramienta de señalización social crucial. Reemplazaron en parte las expresiones que otros primates hacen moviendo todo el cuero cabelludo (como enseñar los dientes). Unas cejas móviles nos permitieron crear alianzas complejas y comunicarnos en silencio.

Un experimento para ver su importancia:

Protección: La próxima vez que hagas ejercicio y sudas, presta atención a cómo la gota de sudor corre por tu frente y es desviada por la ceja hacia la sien.

Reconocimiento: Busca una foto de un famoso muy conocido. Tápale las cejas con el dedo. Verás cómo su rostro se vuelve extraño y mucho más difícil de identificar.

En resumen: Las cejas no son solo un adorno. Son un sistema de drenaje inteligente, un instrumento de comunicación esencial y un elemento clave de nuestra identidad facial. Sin ellas, estaríamos más desprotegidos y seríamos mucho menos expresivos.



PRESIDENTE DONALD TRUMP PROPONE UN TOPE DEL 10% EN LOS INTERESES DE LAS TARJETAS DE CREDITO



PRESIDENTE TRUMP PROPONE REDUCIR AL 10% INTERESES DE TARJETAS DE CREDITO

Trump propone un tope anual del 10% en las tasas de interés de tarjetas de crédito y la banca se resiste

NUEVA YORK (AP) —

Reviviendo una promesa de cam

paña, el presidente Donald Trump busca establecer un tope del 10% durante un año en las tasas de interés de las tarjetas de crédito, una medida que podría ahorrar a los estadounidenses decenas de miles de millones de dólares, pero que generó una oposición inmediata de un sector que ha estado de su lado.

En su publicación en redes sociales del viernes por la noche, Trump no aclaró si el tope podría implementarse mediante una orden ejecutiva o una legislación, aunque un senador republicano afirmó haber hablado con el presidente y que trabajaría en un proyecto de ley con su "pleno respaldo". Trump dijo que esperaba que la medida estuviera vigente para el 20 de enero, un año después de asumir el cargo.

Se anticipa una fuerte oposición no solo de las compañías de tarjetas de crédito, que donaron fuerte

mente a su campaña de 2024 y han apoyado la agenda del segundo mandato de Trump, sino también de Wall Street. Los bancos argumentan que tal plan perjudicaría principalmente a las personas de menores ingresos en un momento de incertidumbre económica, al restringir o eliminar líneas de crédito y empujarlas hacia alternativas de alto costo como los préstamos de día de pago o las casas de empeño.

"Ya no permitiremos que el público estadounidense sea estafado por las compañías de tarjetas de crédito que cobran tasas de interés del 20 al 30%", escribió Trump en su plataforma Truth Social.

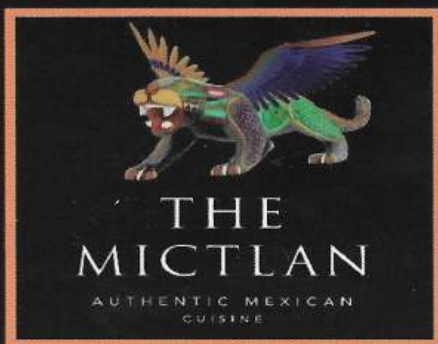
Investigadores que analizaron la promesa de campaña de Trump tras su anuncio inicial encontraron que los estadounidenses ahorra-

aproximadamente \$100 mil millones en intereses al año si las tasas de las tarjetas de crédito se limitaran al 10%. Los mismos investigadores hallaron que, aunque la industria de tarjetas de crédito sufriría un duro golpe, seguiría siendo rentable, aunque las recompensas y otros beneficios podrían reducirse.

Según la Oficina de Protección Financiera del Consumidor, alrededor de 195 millones de personas en Estados Unidos tenían tarjetas de crédito en 2024 y pagaron \$160 mil millones en cargos por intereses.

Los estadounidenses ahora cargan con más deuda de tarjetas de crédito que nunca, aproximadamente \$1.23 billones, según cifras de la Reserva Federal de Nueva York del tercer trimestre del año pasado.

THE MICTLAN



ORDER FREE PICK UP & DELIVERY THROUGH OUR WEBSITE

WWW.THEMICTLAN.COM

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

CATERING AVAILABLE

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

DEL MONACO BIKES

Para comprar la bicicleta

DEL MONACO BIKES (201)-927-3819

delmonacoadvertisement@aol.com

SI LE GUSTA PRACTICAR EL CICLISMO

ANGEL DEL MONACO: LA LEYENDA.
COMENZO SUS PRIMEROS INTENTOS POR SU AMOR AL CICLISMO A LOS 8 AÑOS Y CON ARDUA TENACIDAD ENTRE PREMIOS RECIBIDOS LOGRÓ ALCANZAR ESTAR EN EL LIBRO DEL RECORO GUINNESS. SE DESTACA TAMBIEN POR OBRAS HUMANITARIAS. DIRECTOR PUBLICITARIO Y DE AHI, SU BICICLETA.



EXISTE ALGUNA POSIBILIDAD DE LOGRAR LA INMORTALIDAD ?

La posibilidad de alcanzar la inmortalidad biológica es un tema que actualmente se sitúa en la frontera entre la ciencia, la especulación filosófica y la ciencia ficción. Aquí te presento un análisis basado en el conocimiento actual:

1. Enfoques científicos y tecnológicos en desarrollo:

Medicina regenerativa y terapias génicas: Investigaciones en telómeros, epigenética y células madre buscan ralentizar o revertir el enve-

jecimiento. Proyectos como el Altos Labs (con inversiones millonarias) o iniciativas de la Universidad de Harvard sobre reprogramación celular apuntan a extender la salud humana de forma radical, aunque no a eliminar la muerte.

Criónica: Preservación de cuerpos o cerebros a temperaturas ultrabajas para una posible "revitalización" futura. Es especulativo y no cuenta con evidencia de éxito.

Mind uploading (transferencia de conciencia): Propuesta por algunos futuristas como Ray Kurzweil, supondría digitalizar la mente en un soporte artificial. Esto plantea interrogantes filosóficos: ¿sería "tú" o una copia?

Nanotecnología avanzada: Teóricamente, nanobots podrían reparar células y tejidos de manera constante, manteniendo el cuerpo indefinidamente.

2. Límites Biológicos Fundamentales:

El envejecimiento es un proceso multifactorial (acumulación de daño en ADN, desgaste celular, etc.). Aunque podríamos retrasarlo significativamente, la muerte por causas accidentales o catastróficas sería inevitable a escalas de tiempo largas. Conceptos como el "límite de Hayflick" (límite de divisiones celulares) o la entropía en sistemas biológicos sugieren que la inmortalidad absoluta es incompatible con nuestra biología actual.

3. Problemas éticos, sociales y ecológicos:

Sobrepoblación y recursos: La inmortalidad biológica exacerbarla crisis de recursos planetarios.

Desigualdad: Sería un luego probablemente accesible solo para élites, agravando brechas sociales.

Psicología humana: ¿Está nuestra mente preparada para existir siglos o milenios? Aburrimiento, acumulación de traumas o pérdida de sentido son riesgos postulados por psicólogos.

gos.

4. Posturas filosóficas y espirituales:

Muchas tradiciones ven la muerte como parte esencial de la condición humana, dando sentido a la vida.

Algunos filósofos transhumanistas argumentan que superar la muerte es el próximo paso evolutivo.

Actualmente, no existe tecnología ni camino conocido para lograr la inmortalidad verdadera (vida indefinida e invulnerable). Sin embargo, es plausible que durante este siglo se logre una "longevidad extrema" (vida saludable de varios cientos de años), combinando avances en biotecnología e inteligencia artificial.

La "inmortalidad" como concepto puede reinterpretarse: legado cultural, hijos, obras, o —en un futuro lejano— la preservación digital de patrones cerebrales. Pero la mortalidad, por ahora, sigue siendo nuestro destino compartido como especie biológica.



NITO AUTO
REPAIR

We also offer additional services:

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

Logos: Mazda, Dodge, Honda, Audi, Chevrolet, Hyundai, Jeep, Ford, Toyota, GMC, Mercedes-Benz

www.nitoauto.com



NITO AUTO
REPAIR

OUR SERVICES:

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

REPAIR YOUR CAR

Apply Now



American First Finance

ALL CREDIT WELCOME
Financing available

hablamos español

608 54th ST West New York, NJ 07093.

CONTACT US:
+1 201 293-2018

@NITOAUTO

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



Horario :

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

Cerrado el Domingo

Disponibilidad del doctor :

Martes, Miércoles, Viernes y
Sábado.



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

Contact us

info@internationalopticalwny.com
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.