

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

DIMENSION

EDICION DIGITAL - FEBRERO 12 - 2026

**CALENDARIO
DE
ILUMINACION
DEL
"EMPIRE STATE
BUILDING"**



YUSIMI: LOS DIAS DEL TAPABOCA.

Autor: Andres Garcia

El año 2026 comenzó con el sonido de las protestas ahogadas por la lluvia. Yusimi, de diecisiete años, las escuchaba desde su balcón en Centro Habana, mientras tejía un tapabocas de tela vieja para cambiárselo por tres huevos. Ya nadie usaba mascarillas por el virus, pero ahora servían para otra cosa: tapar la boca cuando el hambre era demasiado grande para callarla.

"La lucha ya no es ideológica, es intestinal", le había dicho su abuela Berta antes de morir en diciembre, más de desnutrición que de edad.

Yusimi guardó el tapabocas en su mochila escolar, que ya no llevaba libros sino trueques: un par de medias rotas por un cuarto de aceite, una cinta del pelo de los años noventa por un puñado de arroz. La escuela solo abría tres días a la semana porque no había electricidad ni maestros, los profesores habían emigrado o buscaban comida en la basura de las calles.

El conocimiento oficial hablaba de "período especial" y "resistencia heroica", pero Yusimi había creado su propio diccionario: "Resistencia" significaba vivir 20 horas al día sin luz. "Heroica" era su madre, bordando camisas hasta que se le reventaban los dedos por cinco dólares mensuales.

Su familia—madre, padre asmático y un hermano de doce años— vivía en dos habitaciones con el piso comiendo por la humedad y el techo cayéndoles encima. El colapso era una telaraña silenciosa que los envolvía cada mañana: La libreta de abastecimiento solo daba promesas, los medicamentos para el asma de su padre eran un mito en las farmacias vacías, y el salario estatal equivalía a dos latas de tomate en el mercado negro.

El padre de Yusimi, antiguo ingeniero, pasaba días haciendo colas por gasolina que nunca llegaba. "El sistema no falló —murmuraba—, se suicidó lentamente mientras nos decían que estábamos triunfando."

Pero solo lo decía en casa, con las ventanas cerradas. El miedo era el último recurso que nunca se agotaba.

El punto de quiebre llegó en mar-

zo. A su hermano lo hospitalizaron por intoxicación alimentaria —había comido "picadillo" hecho de soya verde y esperanzas—. En el hospital, Yusimi vio a enfermeras usando trapos como guantes, y a un médico intercambiando un paquete de suturas por una botella de agua.

La dignidad tenía precio de descuento.

Fue entonces cuando Yusimi decidió usar su única habilidad real: escondía una memoria USB con conexión a internet satelital ilegal, un regalo de un tío en Miami. Mientras el gobierno hablaba de "ciberpatria soberana", ella bajaba tutoriales de cultivo hidropónico y los compartía en redes clandestinas. Su revolución era hacer crecer tomates en latas vacías y oxidadas.

Una noche, buscando cables robados para cambiar por medicamentos, Yusimi fue interceptada por una brigada de respuesta rápida. El joven oficial, de mirada cansada, vio su mochila con latas de aluminio y semillas.

—¿Contrarrevolucionaria? —preguntó sin convicción.

—Sobreviviente —respondió ella, mostrando el tapabocas tejido—

Esa noche, mientras su padre respiraba mejor con unas pastillas robadas-al-regalo, Yusimi entendió la verdadera fractura: el sistema no se sostenía por fe, sino por miedo, y el miedo también se estaba agotando.

La historia de Yusimi no terminó con un éxito dramático. Terminó con pequeños actos de desobediencia cotidiana: compartir WiFi pirata con vecinos, cambiar semillas por jabón, enseñar a niños a leer con manuales descargados. Su lucha no era para derrocar un gobierno, sino para reconstruir una comunidad desde los escombros.

La última escena: Yusimi en el tejado, mirando el horizonte de La Habana, bella y rota. En su mano, un tomate rojo creciendo en una lata.

En su corazón, una certeza: el colapso no era el fin, sino un terrible renacer donde cada cubano, finalmente, estaba aprendiendo a depender de sí mismo y del vecino, no de un sistema que solo ofrecía banderas donde no había pan.

Y en el crepúsculo, mientras la ciudad se sumergía en otra noche sin luz, ella tejía otro tapabocas. No para venderlo, sino para recordar que a veces, callar es necesario, pero sobrevivir es el acto más subversivo de todos.

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



CUBA IS MILITARIZING
WHILE THE REGIME
SINKS THE COUNTRY
INTO MISERY AND FEAR



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.

La evolución de la distancia entre asientos (también conocida como "pitch" en aviación, que es la medida desde un punto de un asiento hasta el mismo punto del asiento de delante) ha sido un tema dinámico y controvertido en la industria de la aviación. Esta evolución ha estado impulsada por factores económicos, tecnológicos, demográficos y de respuesta a crisis.

1. La Época Dorada (años 50-70): La comodidad como prioridad

Cómo era: Los aviones tenían una distribución amplia y espacios comúnmente de 34 a 36 pulgadas (86-91 cm) o más. Había mucho espacio para las piernas.

Por qué: La aviación comercial estaba en sus primeras décadas y era un lujo reservado a una élite (empresarios y viajeros adinerados). Las aerolíneas competían principalmente por la comodidad y la experiencia, no por el precio más bajo. Además, los aviones como el Boeing 707 o el DC-8 tenían cabinas relativamente estrechas, lo que limitaba la configuración densa de asientos en filas.

2. La Desregulación y la Revolución del Low-Cost (años 80 en adelante)

Cómo cambió: Con la desregulación en EE.UU. (1978) y luego en otras partes del mundo, el panorama cambió radicalmente. Aparecieron las aerolíneas de bajo costo (low-cost) como Southwest y, más tarde, Ryanair y easyJet en Europa.

Por qué: La competencia se centró ferozmente en el precio. La principal forma de reducir costos y ofrecer tarifas más baratas fue aumentar la densidad de asientos. La fórmula es simple: más asientos = más pasajeros por vuelo = ingresos potenciales mayores y costos fijos repartidos entre más personas. Reducir el "pitch" de 34" a 30" o 29" permitía añadir varias filas extra en el mismo avión.

3. La Optimización Maximizada y la "Guerra de los Centímetros" (años 2000-actualidad)

Cómo está ahora: Se ha llegado a lo que muchos consideran el límite físico y de aceptación social. El "pitch" estándar en clase económica en muchas aerolíneas tradicionales es de 30-31 pulgadas (76-79 cm). En las low-cost, a menudo es de 28-29 pulgadas (71-74 cm), con configuraciones "ultra-densas" (como la del Airbus A320 de algunos operadores) que pueden llegar a apenas 28". La clase "Económica Premium" (con



LA DISTANCIA ENTRE ASIENTOS EN LOS AVIONES Y SU EVOLUCION...

34"-38") surgió como un producto intermedio para capturar a quienes buscan más espacio sin pagar Business.

Por qué: Presión de los costos:

El aumento del precio del combustible, las guerras de tarifas y la baja rentabilidad por pasajero obligan a exprimir al máximo el espacio.

Nuevos diseños de asientos:

Los fabricantes (como Recaro o Zodiac) han diseñado asientos más delgados ("slim seats") que ahorran peso (menos combustible) y permiten ganar 1-2 pulgadas preciosas sin reducir el espacio para las piernas del pasajero sentado, pero sí reduciendo el espacio para las rodillas y la sensación general de espacio personal.

Demandas masivas: La democratización del viaje aéreo significa que volar es para casi todo el mundo. Para mantener precios bajos con una demanda altísima, la densidad debe ser máxima.

Respuesta a crisis: Eventos como el 11-S, la crisis financiera de 2008 o la pandemia de COVID-19 forzaron a las aerolíneas a recortar costos y optimizar ingresos aún más, acelerando tendencias de densificación.

4. Factores Críticos que Influyen en la Evolución

Regulación y Seguridad: Es un mito que no haya regulación. Las autoridades (como la FAA o EASA) exigen que los aviones puedan ser evacuados en 90 segundos con la mitad de las salidas bloqueadas. Cualquier reducción de espacio debe pasar por pruebas de evacuación exitosas. Esto actúa como un límite físico absoluto a la densificación.

Confort vs. Rentabilidad: Es la eterna disyuntiva. Los estudios de las aerolíneas muestran que para la mayoría de los pasajeros de rutas cortas (menos de 3-4 horas), el precio es el factor decisivo número uno, por encima de la comodidad.

del espacio (por ejemplo, el "SEAT Act" propuesto en EE.UU.).

Nuevos Modelos de Negocio:

Algunas aerolíneas, especialmente en rutas de largo radio, usan el espacio como un argumento de venta (ejemplo: la "Economy Space+" de Turkish Airlines o configuraciones más generosas en ciertas compañías asiáticas).

Innovación en Asientos: Se investigan diseños radicales como asientos en disposición escalonada ("staggered") o literas para maximizar el espacio en cabinas estrechas, aunque su implantación es lenta por coste y complejidad.

La distancia entre asientos ha evolucionado de ser un símbolo de lujo y comodidad a convertirse en una variable de optimización financiera crítica. Su reducción constante ha sido el motor oculto que ha permitido la caída real de los precios de los billetes y el acceso masivo a los viajes aéreos. Sin embargo, esta tendencia parece estar tocando techo, tanto por límites físicos de seguridad como por la creciente resistencia de los pasajeros. El futuro probablemente verá una mayor estratificación: espacios mínimos regulados para la clase económica básica, y una oferta más amplia y cara de espacios premium para quienes puedan y quieran pagar por ellos.

Your Place Uc37 Nutrition
410 37th Street Union City NJ

- Protein Shakes
- Hot Coffee & Teas
- Mini Donuts
- Energy Drinks
- Waffles & Much More

Ask for your \$2 off & your Free Evaluation
410 37th street Union City NJ 07087

973-767-9631 201-282-8331



SE ACABARA EL PETROLEO EN EL MUNDO ?

Esta es una pregunta muy común, pero la respuesta no es una fecha concreta. La idea de que el petróleo se "acabe" de repente es un mito. En cambio, el escenario más probable es un declive gradual en la producción que no podrá satisfacer la demanda, lo que llevará a una transición energética obligatoria.

Aquí se desglosan los conceptos clave:

1. No se trata de "cuándo se acaba", sino de "cuándo se vuelve inviable". El petróleo no desaparecerá de la noche a la mañana. Lo que ocurrirá es que:

Se irá extrayendo de yacimientos más difíciles, remotos y costosos (aguas profundas, ártico, arenas bituminosas).

El coste económico y energético de extraerlo será tan alto que dejará de ser rentable.

Las alternativas (renovables, hidrógeno, nuclear) se volverán más competitivas en precio.

La demanda global podría disminuir debido a políticas climáticas, electrificación del transporte y cambios tecnológicos.

Este punto de inflexión se conoce como el "Pico del Petróleo" (Peak Oil). No es el fin del petróleo, sino el momento en que la producción mundial alcanza su máximo y comienza un declive irreversible. Algunos analistas argumentan que ya hemos pasado el pico del petróleo convencional (el fácil y barato) y que nos estamos sosteniendo con el no convencional (como el shale oil).

2. Qué Dicen las Reservas y las Estimaciones?

Reservas Probadas: Según la OPEP y la Agencia Internacional de la Energía (AIE), las reservas probadas mundiales (el petróleo que es técnicamente y económicamente

extraíble con la tecnología actual) están en torno a 1,7 billones de barriles.

Consumo Actual: El mundo consume aproximadamente 100 millones de barriles al día (unos 36.500 millones al año).

Cálculo Simple: Dividiendo reservas por consumo anual, daría para unos 47 años más. **PERO ESTE CÁLCULO ES ENGAÑOSO** porque:

El consumo no es constante (podría subir o bajar).

Se descubren nuevos yacimientos (aunque cada vez menos y más pequeños).

La tecnología mejora y permite extraer más petróleo de yacimientos viejos (lo que aumenta las "reservas").

Muchas reservas declaradas por países son estimaciones políticas, no siempre auditadas.

3. Factores que acelerarán el fin de la era del petróleo (más que su agotamiento físico)

La Crisis Climática: Es el factor más decisivo. Los Acuerdos de París y las políticas de descarbonización obligan a dejar bajo tierra gran parte de las reservas existentes si queremos evitar un calentamiento catastrófico. Se habla de un "presupuesto de carbono" que es mucho más limitado que las reservas físicas de petróleo.

Transición Energética: La electrificación del transporte (coches, furgonetas, autobuses), el avance de las renovables y el hidrógeno verde reducirán drásticamente la demanda de crudo para combustibles.

Economía: Cuando el coste de extracción sea mayor que el precio que los consumidores estén dispuestos a pagar (especialmente con alternativas baratas), la extracción se detendrá.

4. Escenarios y Pronósticos de Organismos Clave.

Agencia Internacional de la Energía

(AIE): En su escenario más ambicioso (Net Zero Emissions para 2050), la demanda de petróleo caerá un 75% para 2050, reduciéndose a unos 25 millones de barriles diarios, que provendrían básicamente de la industria petroquímica (plásticos, fertilizantes). No habla de "agotamiento", sino de una demanda residual.

Compañías Petroleras: Incluso gigantes como BP o Shell proyectan escenarios donde la demanda de petróleo alcanza su pico entre 2025 y 2035 y luego entra en un declive continuo.

Comunidad Científica: Insiste en que, para limitar el calentamiento a 1.5°C, no se deben desarrollar nuevos yacimientos de petróleo y gas, y la producción debe disminuir rápidamente.

No es una Cuestión Geológica, sino Económica y Política

Geológicamente, aún queda petróleo para varias décadas (probablemente más de 50 años).

Económicamente y Ecológicamente, su era como principal combustible global está llegando a su fin mucho antes. El "pico de demanda" está a la vuelta de la esquina (esta década o la próxima).

En resumen: No busques una fecha para el "último barril". En su lugar, observa el momento en que la producción no pueda crecer más (pico) y luego comience a declinar de forma estructural debido a la transición energética. Ese proceso ya ha comenzado y se acelerará en las próximas dos décadas. El petróleo no se acabará; se volverá obsoleto.

CURIOSIDADES DEL PETROLEO

Orígenes y Naturaleza

No son "dinosaurios" líquidos: Es un mito muy extendido. El petróleo se formó principalmente a partir de plancton y algas marinas microscópicas que murieron y se acumularon en el fondo de mares antiguos hace millones de años, bajo condiciones de ausencia de oxígeno, presión y calor.

La "cuna" más antigua: Algunos yacimientos en el Golfo Pérsico tienen su origen en material orgánico del período Jurásico (hace unos 160 millones de años).

No es solo un líquido: Existe en todos los estados. El betún es petróleo sólido (como en las arenas de Athabasca, Canadá). El shale gas está

atrapado en rocas. Y el metano es el hidrocarburo gaseoso más simple.

Historia y Usos Inusuales

Antigüedad: Ya se usaba en la Mesopotamia del 4000 a.C. Los asirios y babilonios usaban betún (petróleo solidificado) como material de construcción (mortero), para impermeabilizar barcos y hasta con fines medicinales.

Lámparas eternas: En la antigua Persia, se usaba petróleo para alimentar las llamas del Zoroastrismo, consideradas sagradas.

Medicina dudosa: En el siglo XIX, antes de la gasolina, el subproducto más valioso del petróleo era el queroseno para lámparas. La gasolina era un desecho peligroso que a veces se tiraba a los ríos. Además, se vendía "aceite de serpiente" (snake oil), un brebaje de petróleo crudo que se promocionaba como cura para todos los males, dando origen al término moderno para un producto fraudulento.

Ciencia y Tecnología Extrema

No todos los crudos son iguales: Varián desde el ligero y dulce (como el Brent, ideal para gasolina), hasta el pesado y agrio (como el de la Faja del Orinoco, lleno de azufre y metales). El crudo más valioso es el ligero y bajo en azufre.

El barril estándar: Se mide en barriles de 42 galones estadounidenses (159 litros), una medida que data de los primeros campos petroleros, donde el petróleo se transportaba en barriles de whiskey, pescado y kerosene. El de 42 galones se estandarizó en 1866.

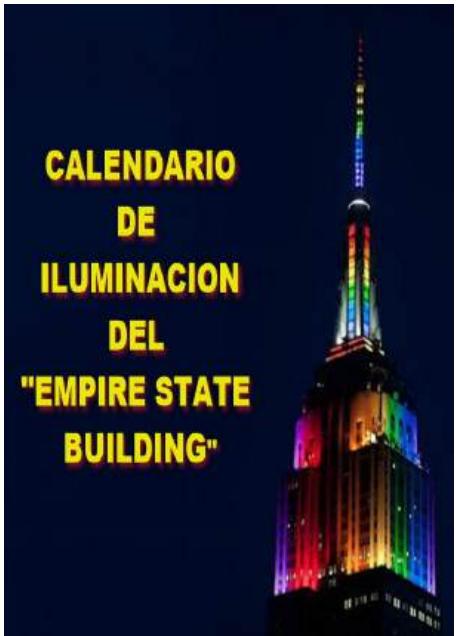
Países sorprendentes: El país con las mayores reservas probadas no es Arabia Saudí, sino Venezuela (gracias a la Faja del Orinoco). Sin embargo, es crudo extra pesado, muy costoso de extraer y refinar.

Datos Alucinantes

Consumo monstruoso: El mundo consume 100 millones de barriles al día. Puestos en línea, esos barriles darían 6 vueltas a la Tierra.

La torre más pesada: La torre de perforación más grande del mundo (en tierra) puede pesar más de 3.000 toneladas, como un edificio de 30 pisos acostado.

El premio más irónico: John D. Rockefeller, fundador de Standard Oil (el primer gran monopolio petrolero), murió a los 97 años. Donó gran parte de su fortuna petrolera a la medicina y la ciencia, financiando, entre otras cosas, investigaciones que luego cuestionarían el uso de combustibles fósiles.



El Empire State Building (ESB) tiene un calendario oficial y muy detallado para sus iluminaciones, que es toda una institución en Nueva York. No se enciende al azar: cada noche cuenta una historia con colores.

Dónde Encontrar el Calendario Oficial:

Página Web Oficial: El lugar más confiable es la sección dedicada en su sitio web:

Enlace directo: ESB Lighting Calendar

Aquí verás el mes completo, con los colores planificados para cada día y la razón (el "significado") de esa iluminación.

App del ESB: También tienen una aplicación móvil donde puedes consultar el calendario de luces, además de información para visitantes.

Cómo funciona el sistema y su código:

Paleta de colores: La torre utiliza 9 colores estándar (rojo, blanco, azul, verde, amarillo, naranja, púrpura, etc.) que se combinan para crear cientos de combinaciones diferentes.

Patrones: A veces se ilumina toda la torre de un solo color, otras en franjas de dos o tres colores, y en ocasiones especiales tiene efectos dinámicos (parpadeos, destellos, "corriendo").

Significado: Cada iluminación conmemora algo. Se dividen en varias categorías:

Días Festivos Tradicionales: (Ej: Rojo y verde para Navidad, naranja para Halloween, arcoíris para el Orgullo LGBTQ+).

Conmemoraciones y Aniversarios: (Ej: Colores de la bandera de Francia tras un atentado, colores de Ucrania en apoyo).

Eventos Deportivos: (Ej: Naranja, azul y blanco para los New York Knicks o Rangers; los colores del equipo local que juega un campeo

nato).

Causas Benéficas y Concienciación: (Ej: Rosa para la lucha contra el cáncer de mama, rojo para el Día Mundial del SIDA).

Cultura y Entretenimiento: (Ej: Colores para estrenos de películas importantes en la ciudad o para honrar a una celebridad fallecida).

Algunos ejemplos clásicos y predecibles:

Año Nuevo: Destellos dinámicos y una "bola" de luz que desciende (imitando la de Times Square).

Día de San Valentín (14 Feb): Rojo, blanco y rosa.

Día de San Patricio (17 Mar): Verde brillante.

Día de la Independencia de EE.UU. (4 Jul): Rojo, blanco y azul.

Halloween (31 Oct): Naranja y púrpura, a veces con efectos de "parpadeo".

Acción de Gracias (Nov): Combinación de naranja (calabaza) y otros colores otoñales.

Navidad (Dic): Rojo y verde.

Orgullo LGBTQ+ (Junio): Los colores del arcoíris (a menudo durante varios días).

A tener en Cuenta:

Sujeto a cambios: Aunque el calendario se planifica con meses de antelación, puede cambiar por eventos

de última hora (noticias mundiales, fallecimientos importantes). El sitio web se actualiza en esos casos.

Horario: Las luces se encienden al atardecer y se apagan a la medianoche (hasta las 2:00 AM los fines de semana). En ocasiones especiales (como la muerte de una figura notable) pueden permanecer encendidas en un esquema conmemorativo toda la noche.

Apagado excepcional: Muy raramente, las luces se apagan por completo, generalmente por una tragedia mayor o en eventos como "Earth Hour" (La Hora del Planeta).

CURIOSIDAD

El sistema de iluminación actual es

LED de alta tecnología, instalado en 2012. Permite crear 16 millones de colores y efectos espectaculares, y consume un 73% menos de energía que el sistema anterior. Es controlado por computadora con precisión absoluta.

En resumen: Si quieres saber por qué el Empire State está iluminado de cierta manera en cualquier noche del año, el calendario oficial en su web es tu fuente infalible. Es un faro no solo físico, sino también cultural y social de Nueva York.

www.LaPizzaCubana.com

ESPAQUETI SPAGHETTI	
Napolitanos \$7	Jamón \$8.50
Chorizo Spanish Sausage \$8.50	Camarones Shrimps \$9
Langosta Lobster \$15	Pollo Chicken \$9.50
LASAÑA LASAGNA	
Jamón o Picadillo Ham or Ground Beef \$8.50	
APERITIVOS APPETISERS	
Empanadas Turnovers \$2.50	Alitas de Pollo Chicken Wings \$7
Carne, Pollo, Queso o Guayaba Beef, Chicken, Cheese or Guava	Con o Sin Picante Spicy or Mild
Crema de Queso Cream of Cheese \$6.50	Alitas con Papitas Wings with Fries \$9
Crema Aurora Cream Aurora \$6.50	Papas Rellenas Stuffed Potato \$2.50
Crema Virginia Cream Virginia \$6.50	Croquetas de Jamón Ham Croquettes \$1
JUGOS JUICES	
Naranja Orange \$6.50	Naranja (Orange) \$7
Limonada Lemonade \$4	
BATIDOS SHAKES	
Mamey Mamey Fresca Strawberry Guanábana Soursop	
Mango Mango Trigo Wheat Chocolate	
Mora Blackberry Maracuya Passion Fruit	

POSTRES DESSERTS

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

WE DELIVER! 201-867-4566

www.LaPizzaCubana.com

PIZZA FAMILIAR (Masa Cubana o Italiana) LARGE PIZZA (Cuban or Italian Dough)			
Napolitana Cheese \$14	Hawaiana Hawaiian \$20	Cangrejo Crab \$24	Langosta Lobster \$38
NEW Pollo Chicken \$20	Jamón Ham \$20	Tocino Bacon \$20	Mixta Mixed \$22
Chorizo Spanish Sausage \$20	Atún Tuna \$22	Ajíes Peppers \$20	Vegetales Veggies \$20
Cebolla Onions \$20	Hongos Mushrooms \$20	Piña Pineapple \$18	Camarones Shrimps \$22
Pepperoni Pepperoni \$20	Extras Extra Toppings \$2.99		

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

PIZZA CUBANA PERSONAL | SMALL PAN PIZZA

Langosta Lobster \$14	Cangrejo Crab \$9	Pepperoni Pepperoni \$7.50	Chorizo Spanish Sausage \$7.50	Vegetales Veggies \$8
Napolitana Cheese \$6	Hawaiana Hawaiian \$7.50	Camarones Shrimps \$9	Jamón Ham \$7.50	Pollo Chicken \$8
Tocino Bacon \$7.50	Ajíes Peppers \$7.50	Piña Pineapple \$7.50	Cebolla Onions \$7.50	Hongos Mushrooms \$7.50
Mixta Mixed \$8.50	Atún Tuna \$8.50	Extras Extra Toppings \$0.75		
			SLICE DE QUESO Cheese Slice \$3	

WE DELIVER! 201-867-4566



EL ASCENSOR, CUAL ES EL MAS RAPIDO EL MAS LENTO. QUIEN LO INVENTO Y SUS CURIOSIDADES

El mundo de los ascensores está lleno de datos fascinantes, desde los más lentos y ceremoniosos hasta los auténticos cohetes verticales.

Aquí tienes toda la información que buscas.

El Ascensor Más Lento del Mundo

El título del ascensor más lento (y probablemente más famoso por ello) no está en un rascacielos moderno, sino en un monumento histórico:

El Ascensor de la Torre Eiffel (Pa-

rís, Francia).

Velocidad: Aproximadamente 0.15 m/s (unos 0.54 km/h).

Por qué es tan lento: No fue diseñado para ser lento, sino por las limitaciones tecnológicas de 1889, cuando se inauguró la torre. Los ascensores originales, diseñados por la empresa norteamericana Otis, eran una maravilla de ingeniería para su época. Su velocidad es intencionadamente pausada hoy en día para que los millones de visitantes puedan disfrutar de las vistas panorámicas de París durante el ascenso. Es una experiencia turística en sí misma.

El Ascensor Más Rápido del Mundo

Esta es una carrera constante entre los gigantes de los rascacielos, principalmente en China. El poseedor actual del récord es:

El Ascensor del Centro de Finanzas Mundial de Shanghai (Shanghai Tower), en China.

Velocidad: 20.5 m/s (eso equivale a 73.8 km/h).

Características: Conecta la planta baja con el mirador en la planta 118 (a 546 metros de altura) en apenas

55 segundos. Para evitar las molestias en los oídos por los cambios de presión tan bruscos, estos ascensores incorporan sistemas de presurización, similares a los de los aviones.

Mención de honor: El rascacielos CTF Finance Centre en Guangzhou, China, tiene ascensores que alcanzan los 21 m/s (75.6 km/h), pero al ser un trayecto más corto, el título de "más rápido" en términos de récord oficial y experiencia de altura total suele dársele a la Shanghai Tower.

Quién Inventó el Ascensor?

Esta pregunta tiene una respuesta matizada, porque el concepto es antiguo, pero la invención clave fue el mecanismo de seguridad.

Antecedentes: Los primeros ascensores primitivos (operados por fuerza humana, animal o con poleas de agua) se remontan a la antigua Grecia (Arquímedes). Eran extremadamente peligrosos si la cuerda se rompía.

El Inventor Crucial: Elisha Graves Otis (Estados Unidos). En 1852, no inventó el ascensor, sino el dispositivo de seguridad que lo hizo viable

Era un mecanismo que, si el cable se rompía, unos resortes activaban unos frenos que agarraban los raíles e impedían la caída.

La Demostración que Cambió el Mundo:

Para promocionar su invento, Otis realizó una dramática demostración en la Feria Mundial de Nueva York en 1853. Subió a una plataforma elevada y ordenó que cortaran la única cuerda que la sostenía. La multitud contuvo la respiración, pero los frenos de seguridad se activaron de inmediato. Gritó: "¡Todo seguro, caballeros!".

Consecuencia: Esta invención le dio al público la confianza para usar ascensores, lo que permitió el nacimiento de los rascacielos y cambió para siempre la arquitectura de las ciudades. Por ello, se le considera el padre del ascensor moderno y su empresa, Otis Elevator Company, es aún hoy una de las líderes mundiales.

Curiosidades sobre los Ascensores

"Ascensorista" era una profesión: Antes de los botones automáticos, una persona (el ascensorista) se encargaba de manejar la palanca para subir, bajar y nivelar la cabina con



cada piso con precisión.

Los espejos tienen una razón psicológica: Se colocaron originalmente para hacer que los espacios pequeños parecieran más grandes y para que la gente pudiera arreglarse.

Psicológicamente, también reducen la sensación de invasión del espacio personal en un recinto tan pequeño.

El "Ascensor" Espacial: Existe un concepto teórico llamado ascensor espacial, que consistiría en un cable anclado en la Tierra y extendido hasta una estación en órbita geostacionaria. Aunque es ciencia ficción hoy en día, se investiga seriamente con materiales como los nanotubos de carbono.

La Mayor Cantidad de Ascensores en un Edificio: El récord lo tiene el Burj Khalifa en Dubái, con 57 ascensores (además de 8 escaleras mecánicas).

El Mito de la Cuerda: Los ascensores modernos no cuelgan de una sola cuerda. Usan entre 6 y 8 cables de acero independientes, cada uno capaz de soportar el peso de la cabina por sí solo. Además, tienen múltiples sistemas de freno de emergencia.

Qué Hacer si se Queda Atrapado?

La leyenda urbana dice que te quedarás sin aire, pero es falsa. Los ascensores no son herméticos. Lo correcto es usar el botón de alarma o el teléfono de emergencia y nunca intentar forzar las puertas para salir.

En resumen, el ascensor es una de esas invenciones humildes que transformaron por completo nuestra forma de vivir y construir, todo gracias a un ingenioso mecanismo de seguridad demostrado con theatricalidad en 1853.

LAS VARIEDADEDS DE QUESOS MAS POPULARES...Y LOS MAS CAROS

El mundo del queso es fascinante y diverso. Aquí te presento una guía con las variedades más populares a nivel global y luego un vistazo a los quesos más caros del mundo, con sus curiosas razones.

LAS VARIEDADES DE QUESO MÁS POPULARES (Globalmente)

Estos son los quesos que tienen reconocimiento internacional y se consumen masivamente.

1. Mozzarella

Origen: Italia.

Características: Fresco, blando, húmedo y de sabor suave y ligeramente láctico.

Popularidad: Es, sin duda, el rey de la popularidad gracias a un invento italiano: la pizza. Su increíble capacidad de fundirse y estirarse lo ha hecho indispensable en cocinas de todo el mundo.

2. Cheddar

Origen: Inglaterra (pueblo de Cheddar).

Características: Queso duro, de pasta prensada. Su sabor puede variar desde suave y cremoso (joven) hasta fuerte, complejo y con cristales (añejo >18 meses).

Popularidad: Es el queso más popular en países anglosajones (Reino Unido, EE.UU., Canadá, Australia).

Su versatilidad es clave: va en hamburguesas, sándwiches, gratinados y solo.

3. Parmesano

(Parmigiano-Reggiano DOP)

Origen: Italia (regiones de Parma, Reggio Emilia, etc.).

Características: Queso duro, granulado, de larga maduración (mínimo 12 meses, puede superar los 36). Sabor umami, salado y con notas a nuez.

Popularidad: Es el "rey de los quesos duros". Imprescindible para rallar sobre pastas (como el Spaghetti Carbonara auténtico), risottos y sopas. Su nombre es sinónimo de calidad.

4. Gouda

Origen: Países Bajos.

Características: Queso semiduro, de pasta prensada. Los jóvenes son suaves y cremosos; los añejos (de más de un año) desarrollan un sabor más intenso, caramelo y cristales crujientes.

Popularidad: Es el queso holandés



LOS QUESOS MAS POPULARES... Y LOS MAS CAROS

más famoso y exportado. Su sabor adaptable y su textura lo hacen perfecto para picar, fundir o comer en sandwiches.

5. Brie

Origen: Francia (región de Brie). Características: Queso de pasta blanda y corteza blanca comestible (flor de moho Penicillium camemberti). Textura cremosa y fundente al alcanzar su punto perfecto. Sabor suave, a mantequilla y champiñones.

Popularidad: Es el embajador de los quesos de corteza blanda. Su elegancia y accesibilidad lo han hecho un símbolo de sofisticación culinaria.

6. Feta

Origen: Grecia (con Denominación de Origen Protegida).

Características: Queso blanco en salmuera, desmenuzable, húmedo y de sabor salado, ácido y ligeramente picante.

Popularidad: Es el queso estrella de la dieta mediterránea. Esencial en la ensalada griega y en pasteles como la spanakopita.

7. Emmental

Origen: Suiza.

Características: Queso duro, de pasta prensada cocida, famoso por sus grandes agujeros (ojos) producidos por bacterias que liberan gas durante la maduración. Sabor suave, dulce y a nueces.

Popularidad: Es el "queso con agujeros" arquetípico. Se usa mucho para fondue, gratinar y en sandwiches.

8. Manchego (DOP)

Origen: España (La Mancha).

Características: Queso duro, de leche de oveja manchega. Pasta firme y color marfil. Sabor complejo: lácteo, ligeramente picante y con un regusto a lana de oveja (en el buen sentido). Corteza con el característico dibujo de "pleita" (esparto).

Popularidad: Es el queso español más reconocido internacionalmente.

Un símbolo de la cultura ibérica.

LOS QUESOS MÁS CAROS DEL MUNDO

Aquí el precio no lo da solo la calidad, sino la rareza, el proceso artesanal extremo y/o la exclusividad.

1. Pule (o "Maggot's Cheese") - Aprox. 1.000€/kg.

Origen: Reserva natural de Zasavica, Serbia.

Por qué es tan caro? Se elabora con una mezcla de leche de burra (70%) y de cabra (30%). Se necesitan 25 litros de leche de burra (un animal que da muy poca leche) para hacer 1 kilo de queso. Es un producto de conservación de una raza de burros en peligro de extinción (Balkans donkey). Su sabor es fuerte y salado.

2. Moose House (Queso de Alce) - Aprox. 900€/kg

Origen: Grythyttan, Suecia.

Por qué es tan caro? Elaborado con leche de alce (moose). Solo tres granjas en el mundo lo producen. Las alces solo pueden ordeñarse durante un breve período estival (mayo-septiembre) y dan muy poca leche (unos 6 litros/día). Es un queso cremoso, blanco y de sabor intenso y terroso.

3. White Stracciatella di Bufala con Tartufo - Aprox. 400€/kg

Origen: Italia.

Por qué es tan caro? Es una variante extrema de la burrata. Se trata de una "stracciatella" (hebras de queso fresco de búfala en nata) repleta de trufa blanca de Alba (*Tuber magnatum pico*), el hongo más caro y aromático del mundo. La trufa blanca puede costar miles de euros por kilo.

4. Caciocavallo Podolico - Aprox. 350-400€/kg

Origen: Sur de Italia (regiones como Basilicata, Campania).

Por qué es tan caro? Se elabora con leche de la rara vaca Podolica, una raza autóctona que pasta en libertad en terrenos difíciles y produce muy poca leche (2-4 litros/día). El queso se madura colgado en parejas (de

ahí "cacio a cavallo", queso a caballo) durante 2 a 4 años, perdiendo mucho peso y concentrando su sabor picante y aromático.

5. Rogue River Blue - Aprox. 250-300€/por rueda (2.7kg)

Origen: Oregon, EE.UU. (Rogue Creamery).

Por qué es tan caro? Ganó el "Mejor Queso del Mundo" en 2019/2020.

Es un queso azul de leche cruda de vaca, pero su exclusividad viene del proceso: se envuelve en hojas de Syrah maceradas en pera brandy, que se recogen a mano en una ventana específica de otoño. Se elabora solo una vez al año, durante 2 semanas. Sabor complejo: cremoso, picante, con notas afrutadas y terrosas.

6. Queso de la familia Bitto Storico (Vero) - Aprox. 200-250€/kg

Origen: Valle del Bitto, Italia (Alpes Lombardos).

Por qué es tan caro? Es quizás el queso con las reglas de producción más estrictas del mundo. Solo puede hacerse entre junio y septiembre, en solo 7 cooperativas, con leche de vacas de raza autóctona que pastan en alturas específicas, y puede llevar hasta un 10% de leche de cabra.

Lo más increíble: puede madurar legalmente hasta 18 años, volviéndose increíblemente concentrado y valioso.

Factores comunes que los hacen carísimos:

Leche ultra-rara: De burra, alce, búfala o vacas en peligro.

Producción mínima: Animales con bajo rendimiento lechero.

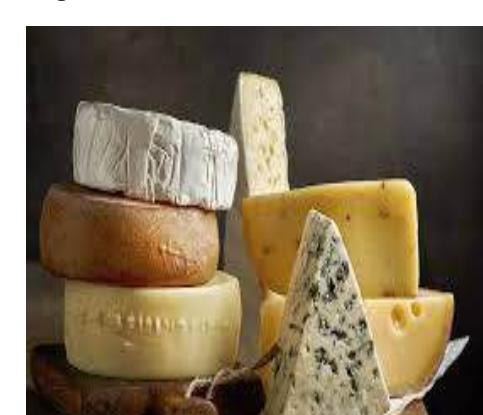
Temporada extremadamente corta.

Procesos artesanales y de maduración larguísimos (años).

Ingredientes de lujo incrustados (trufa blanca).

Premios y reconocimiento internacional.

Mientras los quesos populares conquistan por su sabor familiar y versatilidad, los quesos de lujo lo hacen por su historia, tradición, rareza y una experiencia sensorial única que justifica su precio de obra de arte comestible.



ADVERTENCIA FINAL

RECOGE LOS DESPERDICIOS DE TU PERRO

COURT I.D.	PREFIX	COMPLAINT NUMBER	Union City Municipal Court 3715 Palisade Avenue Union City, NJ 07087	
0910	SC			
The State of New Jersey (Please Print) 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
Email Address		Ethnicity		Race
Driver's License #		State		Exp. Date
STATE OF NEW JERSEY COUNTY OF HUDSON				
Complaining Witness: _____ (Name)				
of _____ (Identity 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 _____ Month Day Year Time				
in UNION CITY 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	_____	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				
<input type="checkbox"/> Yes	The complaining witness is a law enforcement officer or a code enforcement officer with territorial or subject matter jurisdiction and a judicial probable cause determination is not required prior to the issuance of this Complaint-Summons.			
<input type="checkbox"/> No	[Signature of Judicial Officer]			
<input type="checkbox"/> Yes	[Signature of Judge]			
YOU ARE HEREBY SUMMONED TO APPEAR				
before this court to answer this complaint. If you fail to appear on the date and at the time stated, a financial sanction may be imposed, a warrant may be issued for your arrest, or both.				
NOTICE TO APPEAR				
<input type="checkbox"/> 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!

Aumento de Peso Relacionado con la Edad en las Mujeres: Podría Comenzar Antes de lo que Imaginas.



Aunque es habitual que las mujeres aumenten de peso durante la perimenopausia y después de la menopausia, los cambios corporales que favorecen ese incremento empiezan mucho antes. La endocrinóloga y experta en obesidad de Mayo Clinic en Jacksonville, Dra. Daniela Hurtado Andrade, señala que es fundamental anticiparse a esos procesos antes de que aparezcan los primeros síntomas hormonales.

Según la especialista, el aumento de peso no es exclusivo de la mediana edad. La evidencia muestra que la tendencia comienza en la adultez temprana. A partir de los 30 años, la masa muscular empieza a disminuir de forma gradual como parte del envejecimiento natural, un fenómeno que se intensifica con la llegada de la menopausia. Esta pérdida muscular reduce el metabolismo y, con ello, aumenta el riesgo de ganar peso.

A estos cambios biológicos se suman factores propios del estilo de vida moderno: la amplia disponibilidad de alimentos procesados ricos en azúcar y grasa, la disminución del movimiento gracias a tecnologías que facilitan el transporte, y la dificultad para desconectarse de los dispositivos electrónicos, lo que prolonga el sedentarismo y reduce el tiempo dedicado a la actividad física.

Comprender que estos cambios comienzan antes de los 40 puede motivar a adoptar hábitos saludables con mayor anticipación.

Mantener una alimentación equilibrada, registrar lo que se consume y realizar al menos 150 minutos de ejercicio semanal son estrategias clave para prevenir el aumento de peso. También se recomienda prestar atención a las señales de saciedad para evitar comer en exceso.

Para contrarrestar la pérdida de masa muscular asociada al envejecimiento, la especialista sugiere una dieta con suficiente proteína y rutinas de ejercicio que incluyan entrenamiento de fuerza y, cuando sea posible, intervalos de alta intensidad. Esto cobra aún más importancia durante los procesos de pérdida de peso, ya que estas intervenciones pueden acelerar la reducción de masa muscular y ralentizar el metabolismo, lo que contribuye a los estancamientos típicos en las dietas.

Aunque un estilo de vida saludable es esencial, no siempre es suficiente. El cuerpo está diseñado para resistir la pérdida de peso, interpretándola como una amenaza para la supervivencia. Por eso, muchas personas que siguen dietas estrictas terminan sintiendo más hambre y recuperando el peso perdido.

La regulación del equilibrio energético es compleja, y para la mayoría de las personas la alimentación y el ejercicio por sí solos no bastan.

En muchos casos, quienes viven con sobrepeso u obesidad pueden requerir apoyo adicional, como medicamentos, procedimientos bariátricos endoscópicos o cirugía bariátrica.

Además, la fisioterapia y la terapia ocupacional pueden ayudar a encontrar formas seguras y efectivas de mantenerse activas.

La especialista recomienda que, a partir de los 40 años —o incluso antes—, las mujeres conversen con su equipo médico sobre los cambios de peso relacionados con el envejecimiento. Cada consulta es una oportunidad para abordar el tema, especialmente en un contexto donde el sobrepeso y la obesidad son cada vez más comunes.

“Lo ideal es prevenir antes que enfrentar un problema más difícil de tratar”, afirma la Dra. Hurtado. “Las modificaciones en el estilo de vida son la base del control del peso. No existe una solución mágica, pero sí herramientas que pueden facilitar el compromiso con esos cambios”.

**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...

Mister Elote
TACOS ALPASTOR- PORK CARNE ASADA BEEF
CEMITAS Y QUESADILLAS
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?
Tell a trusted adult.

AT HOME
Are you being hurt by an adult at home?
Tell a trusted adult and/or call the Child Abuse Hotline.
1-888-SOS-CHILD
(1-888-767-2445)

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



PODRÍA LA HUMANIDAD SOBREVIVIR UNA GUERRA NUCLEAR?

Esta es, posiblemente, la pregunta más grave y compleja que puede plantearse. La respuesta corta es: Sí, algunos humanos podrían sobrevivir físicamente, pero la civilización humana tal como la conocemos colapsaría casi por completo, y los supervivientes enfrentarían un mundo devastado durante generaciones.

No se trata de un "sí" o "no" binario, sino de escala, consecuencias y el concepto de "sobrevivir". Analicemos los escenarios:

Escala del conflicto: La clave de todo

Guerra nuclear limitada (regional)

Un intercambio nuclear entre dos países (ej: India-Pakistán). Causaría una catástrofe regional monstruosa con decenas de millones de muertos, un "invierno nuclear" moderado que enfriaría el planeta y afectaría cosechas globalmente. La humanidad sobreviviría, pero con un shock climático y económico global severo.

Guerra nuclear total (global): Un intercambio masivo entre superpotencias (ej: EE.UU. vs. Rusia), Usando gran parte de sus arsenales

(~4,000 bombas estratégicas). Este es el escenario apocalíptico. Las consecuencias se dividen en fases:

Consecuencias inmediatas (Primeras horas/semanas)

Zonas cero: Destrucción instantánea en cientos de ciudades y bases militares. Muertes directas por explosión, calor y radiación inicial: cientos de millones, quizás miles de millones dependiendo de los objetivos.

Tormentas de fuego: Grandes incendios generarián columnas de humo que ascenderían a la estratosfera.

Consecuencias a medio plazo (Primer año): El "Invierno Nuclear"

El mayor asesino global. El polvo y las cenizas de las ciudades incendiadas (material combustible) serían inyectados a la alta atmósfera, bloqueando la luz solar durante meses o años.

Descenso brusco de temperatura

Las temperaturas globales podrían caer varios grados (más que en la última Edad de Hielo), incluso en verano. Se perderían varias temporadas de cultivo a nivel mundial.

Colapso de la cadena alimentaria

Sin luz solar, la fotosíntesis se detiene. Muere la vegetación. Los animales herbívoros mueren, luego los carnívoros. La hambruna global sería masiva y letal, afectando incluso a regiones no bombardeadas.

Consecuencias a largo plazo (Años y décadas)

Radiación persistente: Aunque la radiactividad de las bombas modernas decae rápidamente, las áreas bajo el "fallout" (precipitación radiactiva) serían inhabitables durante años. Aumento de cánceres y mutaciones genéticas en supervivientes.

Capacidad de Ozono destruida: Las explosiones dañarían la capa de ozono, aumentando la radiación UV en la superficie, causando quemaduras, ceguera y cáncer de piel.

Colapso social total: Infraestructuras destruidas (red eléctrica, acueductos, redes de comunicación, rutas de transporte). Gobiernos centralizados caerían. La ley devendría en tribal/local. Enfermedades pandémicas surgirían por la falta de sanidad y hacinamiento.

Conocimiento y cultura:

Con la muerte masiva y la destrucción de bibliotecas y servidores digitales, gran parte del conocimiento acumulado de la humanidad se perdería. Se retrocedería a un estado preindustrial o incluso a una nueva Edad Media tecnológica.

Quiénes y Cómo Podrían Sobrevivir?

Ubicación: Los más afortunados serían poblaciones rurales remotas en el hemisferio sur (ej: Argentina, Nueva Zelanda, Tasmania, partes de África), lejos de objetivos militares y

con capacidad agrícola de subsistencia.

Preparación: Comunidades con conocimientos de agricultura primitiva, medicina herbal y habilidades de supervivencia, y con refugios bien abastecidos para resistir el invierno nuclear inicial.

Sociedad: Grupos pequeños, cohesionados y organizados tendrían más chances que individuos aislados en ciudades. La cooperación sería esencial.

CONCLUSIÓN: Un "Sí" Devastador.

La física y la biología dicen que la especie humana es resistente y probablemente no se extinguiría por completo, incluso en el peor escenario. Algunos grupos aislados sobrevivirían.

Pero la pregunta real no es solo sobre supervivencia biológica, sino sobre la continuidad de la civilización. La respuesta a eso es un no rotundo.

Una guerra nuclear total no sería "una guerra más". Sería un evento de extinción masiva en el que la humanidad sería a la vez el meteorito y los dinosaurios. El mundo posterior sería irreconocible: empobrecido, radiactivo, frío y luchando por reinventar lo básico. La prioridad absoluta de la humanidad, por tanto, debe ser prevenir que esto ocurra jamás, mediante la diplomacia, el desarme y la no proliferación.

En esencia: Sobreviviríamos como especie, pero perderíamos nuestro mundo, nuestra civilización y nuestra humanidad en el proceso. Es el peor escenario imaginable y la razón por la cual la disuisión nuclear y la paz son tan críticas.

Dr. Homer L. Nelson

USAS 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 *Home Source*

OPTOMETRIC PHYSICIANS

Dr. Sundeep Kaur
OPTOMETRIC PHYSICIAN

Dr. Anna Moy
OPTOMETRIC PHYSICIAN

Dr. Jennifer Boyle
OPTOMETRIC PHYSICIAN

EDGEWATER 75 River Rd 2nd Fl Edgewater NJ 07020 201-340-6406 EdgewaterEyecare.com	CARTERET 29 Washington Ave Carteret NJ 07008 732-332-0234 Eyecare-Carteret.com	HILLSBOROUGH 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”**

Natura Decoeventos

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

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

NORTH BERGEN/NEW JERSEY

QUE OBTENDRÁ

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

SIGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES

NO TIENES UN ESTATUS LEGAL
Necesitas un plan Medico?
Te podemos ayudar
Planes desde \$20.75

Mensual
Telemedicina/Repatriacion y mas
LLAMENOS O VISITENOS

Tel 201-751-5454
www.QuieroSeguro.com
3916 Bergenline Ave, Union City NJ 07087

Read Diverse Books

FOLLOW US:
@bookhavenbooks

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

LA MEJOR ALTERNATIVA SIN CIRUGÍA PARA DISCOS HERNIADOS Y DESPLAZADOS

¿CANSADO DE VIVIR CON DOLOR?
Si sufre 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 INCLUYE

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

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

SOLO \$149

VIVA LA EXPERIENCIA THE DRX9000™

Dr. Alex Hernandez Chiropractic Physician

YOUR BEST NON-SURGICAL SOLUTION FOR DISC HERNIATIONS & BULGES

EXPERIENCE THE THE DRX9000™ COMBINATION SYSTEM

ONLY \$149

NEW PATIENT SPECIAL

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

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

LIFE CHIROPRACTIC & ACUPUNCTURE DR. ALEX HERNANDEZ, DC EMPOWERING YOUR HEALTH

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

TIRED OF LIVING WITH PAIN?
If you suffer from chronic low back pain or neck pain and have been told to just live with your pain, or that surgery is your only option, we have the solution Disc Decompression Therapy!
info@123yourhealth.com
8500 Kennedy Blvd W, 2nd Floor
North Bergen, NJ 07047

Sagarmans DRUG STORE

Taking care of your health over 100 years

OUR SERVICES

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

OTC CARDS ACCEPTED
OTC NETWORK
United Healthcare
Clover Health
Empire

nations
benefits




UnitedHealthcare
Healthy Products Benefits 2022

Healthy benefits Clover Health
LiveHealthy OTC 2021

OTC network accepted

Empire Over-the-Counter Health Products 2022

• GIFTS • GIFT CARDS • RELIGIOUS ITEMS
• PET SUPPLIES

FREE LOCAL PRESCRIPTION DELIVERY

GABRIELA BERNAT
VANESSA RODRIGUEZ
Doctors Of Pharmacy

ups

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

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

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

Impresión 973-223-3315



Vivian Giraldo

APRN

(305) 497-4007

directimage01@gmail.com

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!

ALFREDO'S
Tires & Auto Repair
AIR CONDITIONING

AIR CONDITIONING


Special \$99.00 AND UP



CALEFACCION

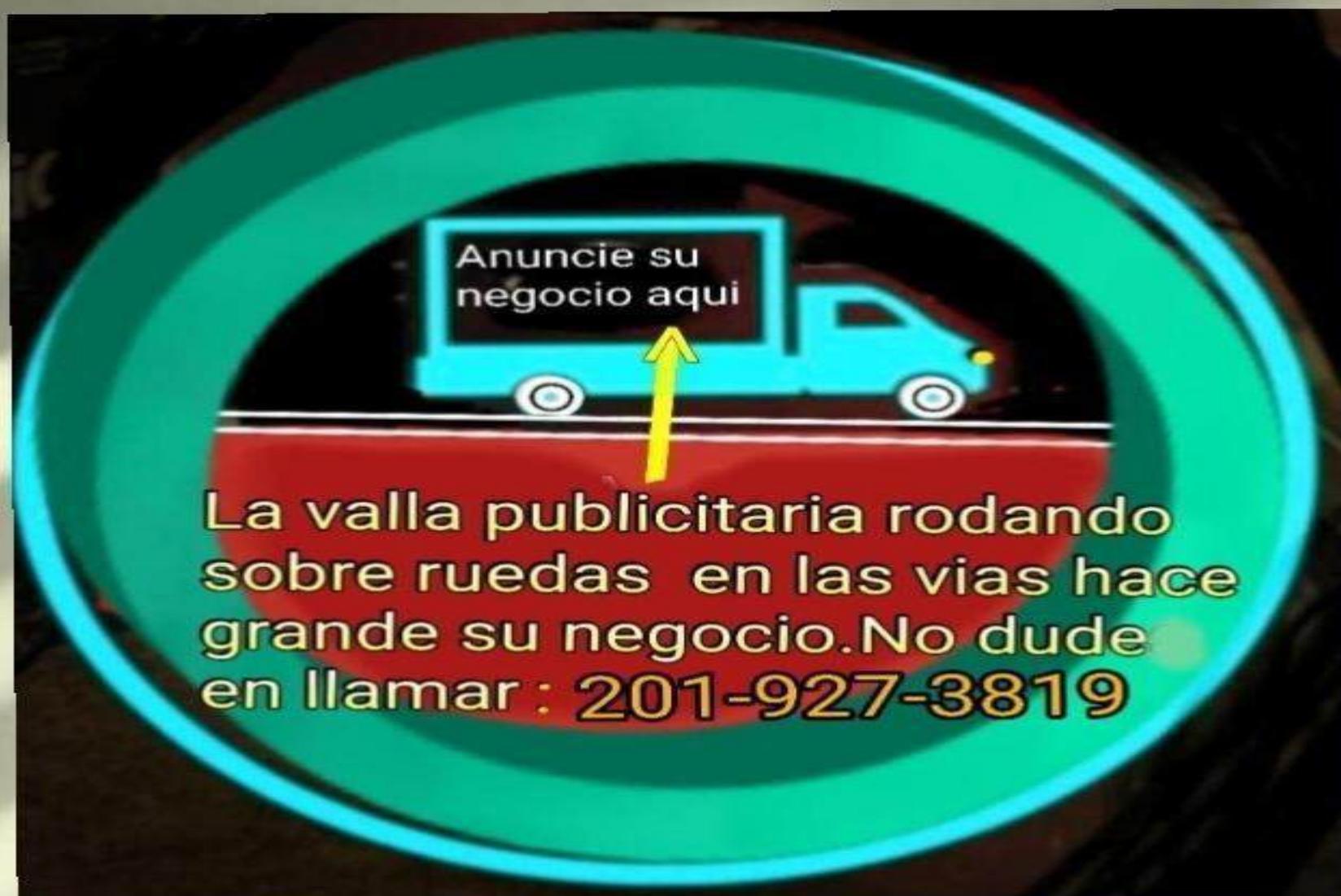
MECANICA GENERAL
ELECTRICIDAD
AJUSTES & FRENO
MANTENIMIENTO
VENTA DE LLANTAS


alfrde57@gmail.com


alfredoautorepair.com


201.864.1749

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



DELMONAC 
ADVERTISEMENT, LLC

"Your dream in communication"

DELMONAC 
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 opinión enviando un correo electrónico a :
communications@dimensionnewspaper.com

DONATE YOUR CAR

Support Our Veterans

Help Our Heroes

VIETNAM VETERANS OF AMERICA

HELP OUR VETS

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

Your Car Donation Supports Our Dedicated Veterans and Their Families

A soldier saluting in front of an American flag.

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

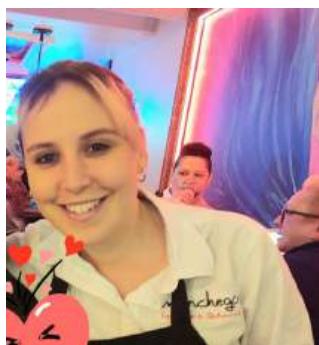
caro y de lujo, solo al alcance de las clases altas.

Blanqueamiento "óptico": Muchas pastas "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,



AREAS DE NJ & NY

RECETAS DE TRES COCTELES PARA ABRIR EL APETITO

Los cócteles aperitivos son una excelente manera de estimular el apetito antes de una comida. Aquí tienes tres recetas clásicas y refrescantes que combinan sabores ácidos, amargos y herbales, perfectos para abrir el paladar:

1. CLÁSICO APEROL SPRiTZ

Un cóctel italiano ligero y refrescante, ideal para comenzar una comida.

Ingredientes:

- *90 ml de vino espumoso (Prosecco o similar)
- *60 ml de Aperol
- *30 ml de agua con gas (o soda)
- *Hielo
- *Rodaja de naranja (para decorar)



Preparación:

Llena una copa grande con hielo.

Vierte el Aperol y el vino espumoso.

Completa con agua con gas.

Remueve suavemente y decora con una rodaja de naranja.

Sirve inmediatamente.

2. MARTINI SECO

Un cóctel elegante y clásico, perfecto para estimular el apetito con su sabor amargo y herbal.

Ingredientes:

- * 60 ml de ginebra
- * 15 ml de vermut seco
- * Aceituna o twist de limón (para decorar)
- * Hielo



Preparación:

En una coctelera, mezcla la ginebra y el vermut con hielo.

Revuelve suavemente durante 30 segundos para enfriar la mezcla sin diluirla demasiado.

Cuela en una copa de martini fría.

Decora con una aceituna o un twist de cáscara de limón.

Sirve y disfruta.

3. KIR ROYAL

Un cóctel francés sofisticado y ligeramente dulce, ideal para comenzar una cena especial.

Ingredientes:

- * 120 ml de vino espumoso (Champagne o similar)
- * 15 ml de crema de cassis (licor de grosella negra)
- * Hielo (opcional)
- *Grosella o frambuesa (para decorar)



Preparación: En una copa de champán, vierte la crema de cassis. Completa con vino espumoso frío. Remueve suavemente para mezclar. Decora con una grosella o frambuesa. Sirve y disfruta !



El Pisco es mucho más que un destilado: es un símbolo cultural con una historia fascinante y disputas entre Perú y Chile. Aquí te cuento sus orígenes, curiosidades y datos que pocos conocen:

ORÍGENES: ¿PERUANO O CHILENO?

El debate es histórico, pero la evidencia apunta a orígenes peruanos:

Siglo XVI: Los españoles llevaron uvas al Perú y comenzaron a producir vino en Ica. Como el vino no resistía los viajes a Europa, lo destilaron creando el "aguardiente de uva".

Nombre: Proviene del puerto de Pisco (Perú), desde donde se exportaba este licor. Mapas coloniales españoles (1613) ya mencionaban la zona como "Valle de Pisco".

Chile: Adoptó la producción más tarde (siglo XIX), usando uvas moscatel.

Hoy: Perú tiene Denominación de Origen (DO) desde 1991 y celebra el Día del Pisco (cuarto domingo de julio).

Chile también lo produce, pero con técnicas y uvas distintas (y sin DO internacional).

CURIOSIDADES QUE SORPRENDEN

Se Bebía en el Lejano Oeste!

En la fiebre del oro de California (1849), el Pisco Punch era el cóctel más caro de San Francisco, hecho con Pisco peruano, piña y misteriosos "ingredientes secretos".

Guerra del Pisco (siglo XX): Chile y Perú compitieron por registrar la marca "Pisco" a nivel internacional. Perú ganó en la mayoría de países, pero Chile lo comercializa como "Pisco Chileno".

NO TIENE ANEJAMIENTO: Por ley, el Pisco peruano no se añea en barrica (es transparente). El color ámbar proviene de uvas oscuras o barricas inertes.

EL PISCO MÁS CARO DEL MUNDO: "Tacama Crocus" (Perú), hecho con uvas quebranta, cuesta \$4,000 USD por botella.

CÓCTEL PRESIDENCIAL: Roosevelt y Hemingway eran fanáticos del Pisco Sour. En 2016, Obama lo bebió en su visita a Perú.

SIN AGUA! El Pisco peruano se destila solo una vez, sin agregar agua para bajar la graduación (38°-48° alcohol).

DIFERENCIAS CLAVE: PERU VS CHILE

Característica	Pisco Peruano	Pisco Chileno
Uvas	Quebranta, Italia, Torontel	Moscotel, Torontel
Destilación	Una sola, en alambiques de cobre	Hasta 3 destilaciones
Añeamiento	Prohibido (salvo "acholado")	Permitido en barrica
Sabor	Herbáceo, mineral	Dulce, floral

¿SABÍAS QUE...?

En el espacio: El astronauta peruano Carlos Noriega llevó Pisco en un vuelo de la NASA (1997).

Récord Guinness: En 2013, Perú preparó el Pisco Sour más grande del mundo (3,000 litros).

En la literatura: Mark Twain menciona el Pisco en su libro "Roughing It" (1872).

QUIERES UNA RECETA MÁS EXÓTICA, COMO EL PISCO PUNCH (CLÁSICO DE SAN FRANCISCO)?

ESCRIBENOS A:

communications@dimensionnewspaper.com

: Las posibilidades reales son prácticamente cero para premios mayores, pero varían según la lotería específica.

Matemáticas del valor esperado:

Retorno promedio: Por cada \$2 gastados en Powerball, el valor matemático esperado es de \$0.35-\$0.65 (dependiendo del jackpot).

Punto de Equilibrio Matemático

Solo cuando el jackpot supera los \$584 millones (considerando impuestos y probabilidad de múltiples ganadores), el "valor esperado" se vuelve positivo. Pero incluso entonces:

La probabilidad sigue siendo 1 en 292 millones

Los impuestos federales/estatales (25-37% + 0-13%) reducen ~40-50% del premio

Opción anualidad vs. pago único reduce el valor presente

ESTRATEGIAS (Y MITOS) COMUNES

Lo que NO funciona:

Números "calientes/fríos": Cada sorteo es independiente

Sistemas numerológicos: Sin base matemática

Comprar más boletos: Duplicar gasto (2 boletos) = 2 en 292M (sigue siendo esencialmente cero)



Pool de oficina: Aumenta probabilidad pero divide premio.

Lo que SÍ afecta (levemente):

Evitar combinaciones populares: (1-2-3-4-5-6, fechas, patrones) → Si ganas, compartirás menos.

Juegos con mejor odds:

Cash4Life (1 en 21.8M) vs Powerball (1 en 292M) → 13 veces más probable

Loterías estatales vs nacionales → Mejores probabilidades, premios menores

Esperar jackpots grandes:

Matemáticamente mejor "valor", pero probabilidad igual

REALIDAD FINANCIERA:

"EL IMPUESTO A LA ESPERANZA"

Por cada \$100 gastados en lotería por hogares de bajos ingresos:

\$50-60 → Premios menores

\$30-40 → Estado (educación, programas sociales)

\$10-20 → Administración, retail

El jugador promedio gasta \$320/año en lotería

Hogares que ganan <\$13,000/año gastan 9% de su ingreso en lotería

GANADORES REALES:

ESTADÍSTICAS

70% de ganadores grandes quiebran en 3-5 años

44% de ganadores siguen trabajando (por elección o necesidad)

Tasa de suicidio/desaparición entre ganadores:

NO es más alta que la población general (mito)

común)

Elección común: 90% elige pago único (menos dinero pero inmediato)

CONSEJO PRÁCTICO FINAL

Trátalo como :

ENTRETENIMIENTO, no inversión: Presupuesta \$10-20/mes como "costo de soñar"

Nunca gastes dinero necesario: Alquiler, comida, ahorros, deudas primero

Juegos con mejor probabilidad: Si juegas, considera loterías estatales o Cash4Life

Planifica (irónicamente): Si ganas, contacta inmediatamente a:

Abogado especializado

Asesor financiero fiduciario

Contador tributario

ANTES de reclamar el premio

VEREDICTO: Las posibilidades de ganar el jackpot son tan cercanas a cero que son estadísticamente indistinguibles de cero. Powerball y Mega Millions son esencialmente contribuciones voluntarias con un boleto de sueño incluido. La única "estrategia ganadora" es no depender de ella

para tu futuro financiero y jugar solo con dinero que estarías dispuesto a gastar en una película o café especial.

MetroBix
3904 BERGENLINE AVE,
UNION CITY,
NJ 07087

DS
Diverse Solutions
3916 BERGENLINE AVE,
UNION CITY,
NJ 07087

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

**NOTARIO
PUBLICO**

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

- 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

TRABAJAMOS CON ABOGADOS

CON MAS DE 25 AÑOS

DE EXPERIENCIA

- TAXES

- ITIN NUMBER
- CONTABILIDAD
- TRADUCCIONES
- BIENES RAÍCES
- SEGUROS MÉDICOS

- SEGUROS DE VIDA

- NOTARIO PÚBLICO
- SEGUROS DE CARRO
- REGISTRO DE EMPRESAS
- REPARACIÓN DE CRÉDITO
- ENVÍOS DE DINERO

- CUPONES DE COMIDA

- PREPARACION DE CARTAS
- PAGO DE FACTURAS
- MONEY ORDERS
- PAQUETERÍA
- SERVICIOS DE IMPRENTA
- Y MUCHO MÁS

Las posibilidades reales de ganar en un casino varían mucho según el juego que elijas, pero hay una constante: la casa siempre tiene una ventaja matemática. Aquí te damos un panorama general:

- **Blackjack:** Es uno de los juegos con mejores probabilidades para el jugador. Si usas una estrategia básica, la ventaja de la casa puede ser tan baja como 0.5%, lo que significa que tienes casi un 49.5% de probabilidad de ganar.

- **Ruleta Europea:** Tiene una ventaja de la casa del 2.7%, lo que te da una probabilidad de ganar cercana al 48.6% si apuestas a rojo/negro o par/impar.

Máquinas Tragamonedas (slots):

Son las más impredecibles. Aunque algunas tienen un RTP (retorno al jugador) del 90% al 98%, la probabilidad de ganar algo en una sola jugada puede ser tan baja como

- **Dados (Craps):** Algunas apuestas como la "Pass Line" tienen una ventaja de la casa de solo 1.41%, lo que las hace bastante favorables.

Baccarat: Apostar a la banca te da una probabilidad de ganar de alrededor del 45%, con un pequeño margen de empate.

En resumen: si bien hay juegos con mejores probabilidades que otros, el azar siempre manda. La clave está en elegir juegos con baja ventaja de la casa, jugar con cabeza y, sobre todo, divertirse sin poner en riesgo más de lo que estés



dispuesto a perder.

EL GOBIERNO REGULA LAS POSIBILIDADES DE GANAR EN LOS CASINOS ?

El gobierno regula las probabilidades de ganar en los casinos?

Sí, en la mayoría de los países, los gobiernos regulan estrictamente las probabilidades de ganar en los casinos, tanto físicos como en línea, para garantizar juego justo y transparente. Estas regulaciones buscan:

Proteger a los jugadores: Evitar que los casinos manipulen los juegos para hacer casi imposible ganar.

Garantizar Transparencia:

Los casinos deben cumplir con porcentajes de pago (RTP - Return to Player) verificados. Por ejemplo, en las tragamonedas, el RTP suele estar entre 90% y 98%, dependiendo de la jurisdicción.

Evitar fraudes:

Los organismos reguladores (como la DGOJ en España, la MGA en Malta o la NJV en Países Bajos) auditán los algoritmos de los juegos para asegurar que sean aleatorios (usando Generadores de Números Aleatorios - RNG certificados).

Cómo se Controla Esto?

Auditorías externas:

Empresas como eCOGRA, GLI o iTech Labs certifican que los juegos cumplen con las normas.

Límites en máquinas:

En algunos países, las tragamonedas físicas tienen un margen de beneficio máximo impuesto por ley.

Sanciones:

Si un casino no cumple, puede perder su licencia o enfrentar multas millonarias.

Pueden los Casinos Cambiar las Probabilidades?

En casinos legales, no pueden alterarlas arbitrariamente. Sin embargo, algunos ajustes pueden hacerse bajo supervisión regulatoria, como modificar el RTP de ciertas máquinas dentro de los límites legales.

En resumen, sí hay regulación, pero la casa siempre tiene una ventaja (por ejemplo, en la ruleta, el rojo/negro no paga exactamente 50% por el cero). Por eso, aunque es posible ganar, el casino siempre gana a largo plazo. Si juegas, hazlo en casinos regulados y con límites responsables..



Fair renewal Cleaning Service

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



PRESSURE WASHING

Jesus Riveros 201 737-1703



Estimate
Free

SE HABLA ESPAÑOL



- * LIMPIEZA DE TECHOS
- * LAVADO DE CASAS
- * LIMPIEZA DE CONCRETO
- * LAVADO DE CERCAS
- * REMOVER GRAFITI

I paint houses

SE PINTAN CASAS / LAVADO A PRESIÓN / ESTIMADOS GRATIS

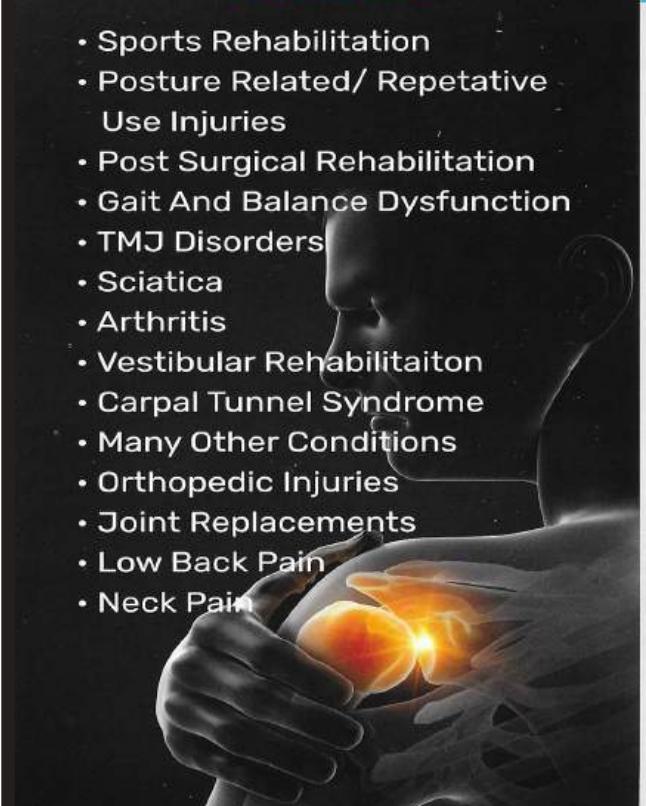


**THE RESULTS
YOU WANT
THE CARE YOU
DESERVE!**



**TOTAL CARE PHYSICAL
THERAPY & SPORTS
MEDICINE**

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



OFFICE HOURS

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

**FREE PARKING
LOT AVAILABLE**

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



TOTAL CARE
PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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



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

**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
- Sindrome Del Tunel Carpiano
- Problemas De Estres
- Accidentes De Trabajo
- Terapia Ocupacional, Acupuntura, Quiropractico Y Masaje Terapeutico

**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.



ALFRED
GENERAL CONSTRUCTION

LICENSED & INSURED

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

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



Las curiosidades sobre el ser humano son fascinantes porque revelan lo extraordinario que es nuestro cuerpo y mente.

Aquí tienes una colección de algunas de las más interesantes:

Sobre el Cuerpo Físico

Somos faros bioluminiscentes:

Literalmente brillamos en la oscuridad (emitimos una luz 1.000 veces más débil de lo que nuestros ojos pueden detectar), pero es invisible a nuestros propios ojos.

El ácido más fuerte: El ácido gástrico de nuestro estómago es tan corrosivo que podría disolver una cuchilla de afeitar. La mucosa que recubre el estómago se renueva cada pocos días para no digerirnos a nosotros mismos.

Huellas únicas... y no solo en los dedos:

Además de las huellas dactilares, cada persona tiene una huella lingual única. El patrón de las papillas gustativas y los pliegues de la lengua es irrepetible.

Máquinas de producción:

En una vida promedio, una persona produce suficiente saliva para llenar dos piscinas medianas (unos 25.000 litros), y genera piel muerta equivalente a su propio peso corporal.

El músculo más fuerte (en proporción):

Es el masetero, el músculo de la mandíbula. La presión que ejerce al morder es enorme. El más grande es el glúteo mayor (el músculo de las nalgas).

Velocidad de un estornudo:

Un estornudo puede viajar a más de 160 km/h y expulsar partículas a varios metros de distancia.

Sobre el Cerebro y la Mente

El cerebro no siente dolor: El cerebro mismo no tiene receptores de dolor. Es por eso que las neurocirugías a veces se pueden realizar con el paciente despierto. Lo que duele son las membranas que lo rodean.

Soñamos en tiempo real:

Aunque a veces un sueño de 10 segundos puede sentir como una larga historia, la mayoría de los sueños ocurren en tiempo real.

El efecto "lengua en la mejilla":

Cuando te concentras en una tarea manual compleja, es común sacar la lengua o morderla. Esto se cree que es un "efecto secundario" de que las áreas motoras del cerebro dedicadas a las manos y la boca están muy próximas.

El síndrome de la mano ajena:

Una rara condición neurológica en la que una de las manos de la persona actúa por su cuenta, agarrando objetos o realizando acciones sin que el individuo tenga control consciente sobre ella.

Tenemos más de cinco sentidos:

Además de la vista, oído, tacto, olfato y gusto, tenemos muchos más: propiocepción (saber dónde están nuestras partes del cuerpo), termocepción (sentir la temperatura), nocicepción (dolor), equilibriocepción (el sentido del equilibrio) y interocepción (sentir las señales internas del cuerpo, como el hambre o la sed).

LA MARIN
CLEANING SERVICES

APARTMENT HOUSE OFFICE

201-466-8836

¿CUÁNTO TIEMPO DEBEMOS DORMIR?

www.medicinaysaludpublica.com

El descanso es un indicador de bienestar del ser humano, sin embargo, las necesidades de sueño varían según la edad, estilo de vida y salud de cada individuo.

Un estudio realizado por investigadores de la National Sleep Foundation hace varias recomendaciones de sueño dependiendo de la edad.

SUEÑO SEGÚN NUESTRA EDAD

DURACIÓN DEL SUEÑO	O TIEMPO MUY APROPIADO	RECOMENDADO	NO RECOMENDADO
▶ Recién nacido / 0 a 3 meses	11 a 13 hrs.	14 a 17 hrs.	Más de 18 hrs.
▶ Infante / 4 a 11 meses	10 a 11 hrs.	12 a 15 hrs.	Más de 16 hrs.
▶ Niños / 1 a 2 años	9 a 10 hrs.	11 a 15 hrs.	Más de 15 hrs.
▶ Preescolar / 3 a 5 años	8 a 9 hrs.	10 a 13 hrs.	Más de 14 hrs.
▶ Edad escolar / 6 a 13 años	7 a 8 hrs.	9 a 11 hrs.	Más de 12 hrs.
▶ Adolescentes / 14 a 17 años	7 hrs.	8 a 10 hrs.	Más de 11 hrs.
▶ Jóvenes / 18 a 25 años	6 hrs.	7 a 9 hrs.	Más de 10 hrs.
▶ Adultos / 26 a 64 años	6 hrs.	7 a 9 hrs.	Más de 10 hrs.
▶ Adulto mayor / 65 años en adelante	5 a 6 hrs.	7 a 8 hrs.	Más de 10 hrs.

IMPORTANTE:
Si las personas duermen más de lo recomendado al día aumenta el riesgo de padecer problemas cardiovasculares.

CÓMO MEJORAR EL SUEÑO
Los expertos también ofrecieron una serie de consejos para lograr un sueño saludable:

- Mantener un horario de sueño, incluso los fines de semana.
- Practicar una rutina para dormir relajado.
- Hacer ejercicio físico a diario.
- Asegurar condiciones ideales de temperatura, ruido y luz en el dormitorio.
- Dormir en un colchón y unas almohadas cómodas.
- Tener cuidado con el alcohol y la cafeína.
- Apagar los aparatos electrónicos antes de acostarse.



Cuántas Horas de Sueño son Suficientes para una Buena Salud?

La cantidad de sueño que necesitas depende de varios factores, espe-

cialmente de tu edad. Aunque las necesidades de sueño varían significativamente entre individuos, considera estas pautas generales para los diferentes grupos de edades:

Sueño Recomendado.

Bebés de 4 a 12 Meses:

De 12 a 16 horas por cada 24 horas, incluidas las siestas.

De 1 a 2 años: De 11 a 14 horas por cada 24 horas, incluidas las siestas.

De 3 a 5 años: De 10 a 13 horas por cada 24 horas, incluidas las siestas.

De 6 a 12 años: De 9 a 12 horas por cada 24 horas.

De 13 a 18 años: De 8 a 10 horas por cada 24 horas.

Adultos:

7 horas por noche o más.

Además de la edad, otros factores pueden afectar la cantidad de horas de sueño que necesitas.

Por Ejemplo:

Calidad del sueño. Si tu sueño se interrumpe con frecuencia, no estás durmiendo bien. La calidad del sueño es tan importante como la cantidad.

Privación de sueño anterior. Si sufres de falta de sueño, la cantidad de horas de sueño que necesitas aumenta.

Embarazo. Los cambios en los niveles hormonales y las molestias físicas pueden provocar una mala calidad de sueño.

Envejecimiento. Los adultos mayores necesitan aproximadamente la misma cantidad de sueño que los adultos jóvenes. Sin embargo, a medida que envejeces, tus patrones de sueño podrían cambiar.

Los adultos mayores suelen dormir más liviano, les lleva más tiempo quedarse dormidos y duermen por períodos de tiempo más cortos que los adultos más jóvenes. Los adultos mayores también suelen despertarse varias veces durante la noche.

Para los niños, lograr la cantidad de horas de sueño recomendada con regularidad se vincula con un mejor estado de salud, que incluye una mejora en la atención, la conducta, el aprendizaje, la memoria, la capacidad para controlar las emociones, la calidad de vida y la salud física y mental.

Para los adultos, dormir menos de siete horas por noche con regularidad se vincula con un estado de salud deficiente, que incluye aumento de peso, un índice de masa corporal de 30 o más, diabetes, presión arterial alta, enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y depresión.

Si te preocupa la cantidad de horas que duermen tú o tu hijo, consulta con tu médico o con el médico de tu hijo.



MI BELLA ISLITA RESTAURANT

Mi Bella Islita RESTAURANT
MENU

Puerto Rican, Cuban and Dominican Cuisine
DELIVERY AVAILABLE
10:00 AM TO 9:00 PM

201-866-8778 • 201-472-8391

CELEBRATE YOUR HOLIDAYS WITH US

PASTEL EN HOJA

PERNIL

CHICKEN

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

201-866-8778
201-472-8391

Free Delivery

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

CATERING FOR ALL OCCASION

Arroz con Gandules / Rice w/ Pigeon Peas
Arroz Blanco / White Rice
Arroz Amarillo / Yellow Rice
Moro / Rice w/ Beans
Pernil / Roast Pork
Rabo / Oxtail Stew
Bacalao / Codfish
Chivo / Goat
Bistec Saltado / 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 Jamón
Cocido w/ Tuna or Ham Salad
Pasta (Solo) / Pasta (Plain)
Yuca o Guineo / Cassava or Green Banana
Platano Maduro / Sweet Plantains
Mangu / Smashed Green Plantain
Pasta con Pollo / Spaghetti w/ Chicken
Chicharrón de Pollo con Hueso / Chicken Chunks
Boneless Chicken Chunks
Costillas de Cerdo / Pork Spare Ribs
Paella Marinera / Seafood Platter

BAND. PEQ. BAND. MED. BAND. GRAN. BAND. GIG.

Mi Bella Islita
RESTAURANT

Puerto Rican, Cuban and Dominican Cuisine
DELIVERY AVAILABLE
10:00 AM TO 9:00 PM

ORDER ONLINE

Scan me / Scan mí / Escanéame / Escaneame

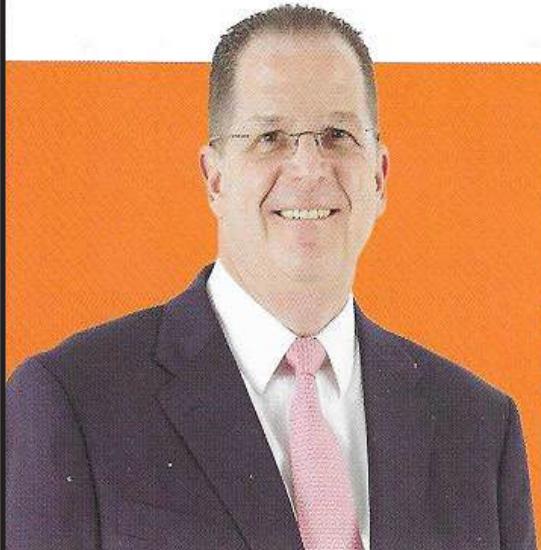
QR CODE

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

520 39TH ST, UNION CITY NJ 07087



El Alcalde Brian P. Stack
La Junta de Comisionados y
el Departamento de Policía 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!



LAS RECENTES OLAS DE FRÍO EN EL MUNDO CONTRADICEN EL CALENTAMIENTO GLOBAL?

No, las recientes olas de frío no contradicen el calentamiento global. Esto es un punto importante y común de confusión.

1. Diferencia entre tiempo y clima Tiempo (meteorológico): Se refiere a las condiciones atmosféricas a corto plazo (días o semanas) en un lugar específico (como una ola de frío o de calor).

Clima: Es el promedio del tiempo durante períodos largos (décadas o más) a escala global.

Una ola de frío localizada es un evento de "tiempo", no invalida la tendencia de "clima" a largo plazo hacia el calentamiento.

2. El calentamiento global es una tendencia global, no uniforme

El planeta se está calentando en promedio, pero eso no significa que desaparezcan los fenómenos fríos.

De hecho, algunos episodios de frío extremo pueden volverse más probables o intensos en ciertas regiones debido al calentamiento, especialmente por el debilitamiento del vórtice polar.

3. El papel del vórtice polar y la corriente en chorro (Jet Stream)

El calentamiento del Ártico (que se está calentando 2-3 veces más rápido que el resto del planeta) reduce la diferencia de temperatura entre el polo y el ecuador.

Esto puede debilitar y ondular la corriente en chorro, permitiendo que aire ártico muy frío se desplace hacia latitudes medias (como Norteamérica, Europa o Asia), causando olas de frío intenso en regiones específicas, mientras el Ártico está anormalmente cálido.

Es decir, el frío en EE.UU. o Europa puede coincidir con temperaturas récord de calor en el polo.

Los datos ilustran la tendencia

clara

A pesar de las olas de frío localizadas, cada década es más cálida que la anterior a nivel global.

Los registros históricos muestran que los eventos de calor extremo son ahora mucho más frecuentes y severos que los de frío extremo.

2023 fue el año más cálido registrado globalmente, a pesar de haber tenido inviernos fríos en algunas zonas.

5. Analogía útil

Pensar que una ola de frío local niega el calentamiento global es como decir que "tener un día de sueldo bajo significa que estás empobreciéndote año tras año". La tendencia a largo plazo es lo que cuenta.

Las olas de frío en ciertas regiones son parte de la variabilidad natural del tiempo y, en algunos casos, pueden estar influenciadas por los mismos cambios climáticos que causan el calentamiento global. No contradicen la abrumadora evidencia científica de que el planeta se está calentando debido a las actividades humanas.

El consenso científico es claro: el cambio climático es real, y los eventos extremos (tanto de frío como de calor) pueden intensificarse en un sistema climático perturbado.

La actual ola de frío en EE.UU. en 2026 es coherente con la ciencia del cambio climático, ya que:

Es un evento meteorológico de corta duración (tiempo), no una tendencia climática (clima).

Podría estar influenciada o incluso amplificada por los cambios en los patrones de circulación atmosférica derivados del calentamiento global.

No invalidaría los datos globales que muestran un aumento constante de la temperatura promedio del planeta.



(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**



Como Mantener los Plátanos Siempre Amarillos

Mantener los plátanos amarillos por más tiempo requiere controlar su proceso de maduración, que depende del etileno (gas natural que liberan las frutas). Aquí tienes trucos infalibles para lograrlo:

1. Envuelve los tallos con plástico o papel aluminio.

El etileno se libera principalmente por el tallo. Cubrirlo con film transparente o aluminio retrasa la maduración.

Tip: Si los plátanos vienen en racimo, sepáralos y envuelve cada tallo individualmente.

2. Guárdalos lejos de fuentes de calor y otras frutas

El calor acelera la maduración. Evita dejarlos cerca del horno, ventanas soleadas o fruterías con manzanas, tomates o aguacates (liberan mucho etileno).

Ideal: Colócalos en un lugar fresco (no refrigerador, a menos que estén maduros).

3. Refrigéralos solo cuando ya estén amarillos

Los plátanos verdes no madurarán bien en la nevera.

Si ya están en su punto, mételos al refrigerador (la cáscara se pondrá oscura, pero la pulpa se conservará firme 2-3 días más).

4. Rocía un poco de limón o vinagre en la cáscara.



COMO MANTENER LAS BANANAS AMARILLAS Y FRESCAS

El ácido cítrico ralentiza la oxidación. Usa un rociador con jugo de limón diluido en agua.

Alternativa: Frota la cáscara con una cucharadita de vinagre de manzana.

5. Congela los plátanos maduros para usos futuros

Si ya están muy maduros, pélos, córtalos en rodajas y congélalos en una bandeja. Luego guárdalos en una bolsa hermética.

Perfecto para: Smoothies, helados saludables o pan de plátano.

6. Compra plátanos en diferentes estados de maduración

Adquiere algunos verdes y otros amarillos para tener un suministro escalonado.

Por qué los Plátanos se Ponen Negros?

La cáscara oscurece por oxidación (contacto con el aire) y por el frío, pero la pulpa sigue siendo buena.

Solo evita guardarlos en bolsas plásticas cerradas (aumenta la humedad y acelera el deterioro).

Resumen de acciones clave:

- * Tallos envueltos (¡lo más efectivo!).
- * Lejos de otras frutas y calor.
- * Refrigerar solo cuando estén amarillos.
- * Usar limón para evitar manchas oscuras.
- * Con estos tips, tus plátanos se mantendrán amarillos y apetitosos por más tiempo. ¡Y si se pasan, conviértelos en un delicioso pan de plátano!

Curiosidades sobre las Bananas Amailladas.

No son frutas... técnicamente Botánicamente, la banana es una baya, igual que los arándanos o las uvas. Crecen en "manos".

Los racimos se llaman manos, y cada banana individual es un dedo. **No crecen en árboles.**

Lo que parece un árbol es en realidad una hierba gigante, una de las más grandes del mundo.

Las bananas amarillas son mutaciones.

La variedad más común, Cavendish, es una mutación natural seleccionada por su sabor y resistencia.

Maduran más rápido junto a otras frutas.

Las bananas liberan etileno, una hormona vegetal que acelera la maduración de manzanas, aguacates y tomates.

Brillan en la oscuridad bajo luz UV.

Tienen compuestos que las hacen fluorescentes cuando están maduras.

No lastimes a los demás con lo que te causa dolor a ti mismo.

-Buda



**SATISFACCION Y
RAPIDEZ
GARANTIZADA**

MECANICOS PROFESIONALES



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



Es el cuarto idioma más hablado del mundo, pero el segundo por número de hablantes nativos.

*

La palabra "murciélagos" contiene las cinco vocales.

*

"Oía" es la palabra con tres vocales seguidas.

*

El español es uno de los idiomas con más sinónimos; por ejemplo, "dinero" tiene más de 20.

*

La letra ñ es exclusiva del español y algunas lenguas derivadas; no existe en el alfabeto inglés.

*

El término más largo aceptado por la RAE es "electroencefalogra-fista".

*

En español, el signo de apertura ¡ es único en el mundo.

*

La palabra "reconocer" es un palíndromo: se lee igual al derecho y al revés.

*

El español proviene del latín vulgar, pero conserva palabras de árabe, griego, náhuatl, quechua y lenguas africanas.

*

En español existen palabras sin traducción exacta a otros idiomas, como "sobremesa".

*

La palabra "hoy" es la más corta del español con tres letras y dos sílabas.

*

En español existen palabras huérfanas, cuyo origen se descon-

oce, como "orate".

*

El español es uno de los pocos idiomas donde los signos de interrogación y exclamación se abren y se cierran.

*

La palabra "otorrinolaringólogo" tiene 8 sílabas, pero solo 5 vocales distintas.

*

El español tiene más de 300 millones de hablantes nativos, pero más de 500 millones si contamos quienes lo usan como segunda lengua.

*

Muchas palabras que empiezan con "al-" vienen del árabe: almohada, alcohol, alcalde, alfombra.

*

El español tiene palabras sin plural, como "sed", "salud" o "caos" (aunque esta última admite ambos usos).

*

También tiene palabras sin singular, como "víveres" o "albricias".

*

La palabra "quinceañera" solo existe en español; no tiene traducción exacta en inglés.

*

El español es uno de los idiomas con más tiempos verbales, más de 20 formas distintas.

*

En español existen heterosemánticos: palabras que se escriben igual en otro idioma, pero significan algo distinto. Ejemplo: "ropa" en español vs. "rope" en inglés.

*

La palabra "ojalá" viene del árabe inshallah, que significa "si Dios quiere".

CAFÉ / BISTRO

Roast

3701 PARK AVE.
UNION CITY NJ, 07087

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

NATIONAL REHAB
HOTLINE

866-210-1303



QUE ES LA ADRENALINA LIQUIDA?. SE PUEDE VENDER SIN RECETA MEDICA ?

Respuesta clara y directa:

1. ¿Qué es la "adrenalina líquida"?

No existe ningún producto farmacéutico legítimo llamado "adrenalina líquida" que se venda como suplemento o medicamento de venta libre. La adrenalina (también llamada epinefrina) es una hormona y un neurotransmisor que el cuerpo produce de forma natural en situaciones de estrés o peligro.

Lo que probablemente se está vendiendo bajo ese nombre (especialmente en internet o en algunos gim-

nios) es: Suplementos pre-entreno o "boosters energéticos": Contienen estimulantes como cafeína, guaraná, sinefrina (naranja amarga) o extractos de plantas. Imitan los efectos de la adrenalina (aumentan el ritmo cardíaco, la energía y el estado de alerta), pero NO son adrenalina.

Productos falsificados o peligrosos:

En el peor de los casos, podría tratarse de sustancias no reguladas, adulteradas o incluso de medicamentos reales (como la epinefrina inyectable) obtenidos de forma ilícita. Esto es extremadamente peligroso.

2. Por qué NO se vende adrenalina real sin receta?

La adrenalina farmacéutica (epinefrina) es un medicamento de prescripción obligatoria y de uso delicado por razones críticas:

Potente efecto sobre el sistema cardiovascular: Aumenta bruscamente la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Un uso incorrecto puede provocar arritmias cardiacas graves, infartos, accidentes cerebrovasculares o la muerte, especialmente en personas con condiciones cardíacas no diagnosticadas.

Indicaciones médicas muy específicas: Se usa principalmente para emergencias como la anafilaxia (reacción alérgica severa), el paro cardíaco o crisis asmáticas graves.

No es un estimulante para el gimnasio o para "sentir un subidón".

Vías de administración controladas:

Se administra por inyección (autoinyectores como Epipen®) o en entornos hospitalarios. Su dosificación debe ser exacta.

Advertencia:

"Adrenalina líquida" como suplemento es un nombre engañoso para productos que contienen estimulantes legales (pero no por ello seguros para todos).

La epinefrina/adrenalina real es un medicamento de emergencia, no un suplemento. Su venta sin receta es ilegal y extremadamente riesgosa.

Si ves un producto así, desconfía. Sus ingredientes reales pueden no estar declarados, su pureza no está garantizada y su consumo lleva riesgos altos para la salud.

Recomendación: Si buscas mejorar tu rendimiento físico o nivel de energía, consulta con un médico o un nutricionista deportivo. Ellos pueden recomendarte opciones seguras y adecuadas para tu salud.

Recuerda: Ningún producto legal y seguro que se venda sin receta puede contener la hormona adrenalina real.

CURIOSIDADES DE LA ADRENALINA LIQUIDA

El Gran Engaño del Marketing:

El nombre es puramente publicitario y emocional. Apela al deseo de sen-

tir la "descarga" de energía, fuerza y enfoque que asociamos con la adrenalina real. Ningún suplemento legal contiene la hormona adrenalina (epinefrina).

El Secreto de su "Efecto": Su poder estimulante suele venir de "cócteles" que mezclan:

Cafeína (en dosis muy altas): El estimulante legal por excelencia.

Sinefrina (de la naranja amarga): Un primo químico de la efedrina, con efectos similares a la adrenalina en aumentar el metabolismo.

Estimulantes derivados de plantas: Como guaraná, té verde o yerba mate.

Aminoácidos: Como taurina o tirosina (precursor de la dopamina y adrenalina, pero que no se convierte en cantidades significativas con solo ingerirlo).

El Peligro de lo Desconocido: Al no ser medicamentos, la regulación de su pureza, dosificación real y mezcla de ingredientes es mucho más laxa. Algunos productos han sido retirados del mercado por contener análogos de anfetaminas o esteroides no declarados.

¿Por qué se vende sin receta? Porque, técnicamente, se registran como "suplementos dietéticos" o "alimentos", no como medicamentos. Esto les permite eludir los estrictos controles de seguridad, eficacia y etiquetado de la FDA (EE.UU.) o agencias similares.

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



SUGARMAN'S FARMACIA
 "de todo como en botica"
 201-867-6705



**Medical Supplies
Religious Items
Pet Supplies
Gift Cards**

Hablamos Espanol

FREE LOCAL PRESCRIPTION DELIVERY



**GABRIELA BERNAT
VANESSA RODRIGUEZ**
Doctors Of Pharmacy

4207 BERGENLINE AVENUE,
UNION CITY, NJ 07087
201-867-6705
201-867-3758
SUGARMANSRX@GMAIL.COM
WWW.SUGARMANSRX.COM



DEPARTAMENTO DE SALUD INVERTIRA 100 MILLONES DE DOLARES PARA RECUPERACION DE ADICTOS

HHS anuncia inversión de 100 millones de dólares para apoyar la recuperación de personas con adicciones y en situación de calle. El Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) informó el 2 de febrero que destinará 100 millones de dólares a un nuevo programa federal orientado a enfrentar problemas persistentes de falta de vivienda, combatir la adicción a los opioides y reforzar la seguridad pública. La iniciativa forma parte del esfuerzo de la administración Trump por reorientar la política nacional sobre el uso de sustancias hacia un modelo centrado en el tratamiento, la recuperación y la autosuficiencia.

El secretario del HHS, Robert F. Kennedy Jr., señaló que estos recursos permitirán fortalecer la prevención, ampliar el acceso al tratamiento y avanzar en la Gran Recuperación Estadounidense, un plan impulsado tras la orden ejecutiva firmada por el presidente Donald Trump el 29 de enero.

Según el comunicado, la inversión de 100 millones de dólares constituye el eje del programa y se destinará a enfrentar la falta de vivienda crónica, abordar la crisis de opioides y mejorar la seguridad pública mediante la expansión de tratamientos enfocados en la recuperación a largo plazo.

Los fondos respaldarán la Iniciativa STREETS (Seguridad a través de la Recuperación, el Compromiso y el Tratamiento y Apoyo Basados en Evidencia), que financiará servicios como atención psiquiátrica, estabilización médica, intervención en crisis y programas de alcance comunitario. El objetivo es ayudar a personas sin hogar y con adicciones a acceder a una vivienda estable y avanzar hacia la independencia. “La adicción comienza en el aislamiento y termina en la reconexión”, afirmó Kennedy, destacando que el liderazgo del presidente Trump busca reincorporar a la comunidad a quienes luchan contra trastornos por consumo de sustancias.

El anuncio coincidió con el Día de la Prevención, celebrado el 2 de febrero, considerado por el HHS como el mayor encuentro gubernamental dedicado a promover la



prevención del consumo de sustancias.

El evento es organizado por la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA), una agencia del propio departamento.

En su comunicado, el HHS presentó esta iniciativa como un cambio de rumbo respecto a políticas federales anteriores, criticando los enfoques de la administración Biden y señalando que no lograron contener el aumento de muertes, adicciones, falta de vivienda y delincuencia. El departamento cuestionó estrategias como la reducción de daños y la vivienda prioritaria, argumentando que no promovían la recuperación ni la reintegración comunitaria.

El HHS citó datos de SAMHSA que muestran un incremento significativo en los trastornos por consumo de sustancias: del 7,4 % en 2019 al 16,8 % en 2024 entre personas de 12 años o más. Además, casi el 80 % de quienes padecían estos trastornos en 2024 no recibió tratamiento.

Kennedy también anunció un programa de 10 millones de dólares en subvenciones para apoyar el Tratamiento Ambulatorio Asistido, dirigido a adultos con enfermedades mentales graves que no pueden acceder a la atención convencional y que presentan dificultades para vivir de manera segura en la comunidad. Este tratamiento se aplica mediante órdenes de tribunales civiles. El anuncio se suma a la orden ejecutiva de julio de 2025, titulada “Poner fin al crimen y el desorden

en las calles de Estados Unidos”, que orientó las subvenciones de SAMHSA hacia programas basados en evidencia y tratamientos ambulatorios destinados a trasladar a las personas de las calles a viviendas estables y redes de apoyo. El HHS recordó que en septiembre de 2025 SAMHSA otorgó más de 45 millones de dólares en fondos supplementarios a beneficiarios del programa de Respuesta a Opiáceos del Estado, con énfasis en viviendas sobrias para adultos jóvenes.

La presentación de la iniciativa STREETS y del programa de tratamiento ambulatorio asistido se realizó junto con el anuncio de 319 millones de dólares para servicios comunitarios de salud mental y 475 millones de dólares para programas de prevención, tratamiento y recuperación del consumo de sustancias.

Finalmente, el HHS informó que SAMHSA y la Administración para Niños y Familias emitirán una guía que promueve la participación de organizaciones religiosas en programas federales, en línea con la declaración del presidente Trump de febrero de 2025 que creó la Oficina de Fe de la Casa Blanca. La política establece que las entidades religiosas deben poder competir en igualdad de condiciones por sub-

venciones y contratos federales.

En Estados Unidos hay alrededor de 48 millones de personas con adicción y cerca de 770 mil personas sin hogar, según los datos nacionales más recientes. Estas cifras muestran dos crisis que avanzan en paralelo: el aumento del consumo problemático de sustancias y el crecimiento de la población desamparada.

1. Personas con adicción (Trastorno por consumo de sustancias – SUD).

48.4 millones de estadounidenses —aprox. 16.8 % de la población— padecen un trastorno por consumo de sustancias.

Este dato proviene de informes federales recientes y refleja un incremento significativo respecto a años anteriores.

2. Personas Desamparadas (Sin Hogar).

Los datos más recientes del Departamento de Vivienda (HUD) muestran que: 771,480 personas experimentaron situación de calle en una noche típica de 2024. **Desglose:**

497,256 en albergues u hospedajes temporales. 274,224 viviendo en la calle o lugares no aptos para habitar. Además, HUD reportó que la cifra representa un aumento del 18 % respecto al año anterior.



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

COMO SE CULTIVA Y SE EMPACA EL HENO, USO Y CURIOSIDADES

El heno es un forraje esencial para la alimentación del ganado, especialmente en épocas de escasez de pasto fresco. A continuación, te explico su cultivo, proceso de empacado, usos y algunas curiosidades.

1. Cultivo del Heno

Elección del cultivo Se utilizan principalmente:

- * Leguminosas: Alfalfa, trébol (ricas en proteínas).
- * Gramíneas: Festuca, pasto ovillo, ballico (altas en fibra).

Proceso de Cultivo

Siembra: En suelos bien drenados, preferiblemente en primavera u otoño.

Riego: Depende del clima, pero requiere humedad para un buen crecimiento.

Crecimiento: Se deja madurar hasta antes de la floración para maximizar nutrientes.

2. Corte y Secado

Corte: Se realiza con una segadora cuando las plantas están en su punto



óptimo (antes de que las semillas maduren).

Secado: Se esparce en el campo para que pierda humedad (1-3 días, dependiendo del clima).

Se remueve con un rastrillo para un secado uniforme.

Debe quedar con 15-20% de humedad antes de empacar (para evitar moho).

3. Empacado del Heno

Existen diferentes formas:

- * Pacas pequeñas (rectangulares):
- * Tradicionales, fáciles de manejar manualmente. Peso: 20-30 kg cada una.

Pacas grandes (cilíndricas o rectangulares): Usadas en grandes explotaciones ganaderas. Peso: 500-1000 kg (requieren maquinaria).

Heno en Rollos:

Más común en zonas húmedas, se envuelve en plástico para hacer heno ensilado (fermentado).

4. Usos del Heno

Alimentación animal: Vacas, caballos, ovejas, cabras y conejos.

Cama para animales: Absorbe humedad en establos.

Mulch (acolchado): En jardinería para retener humedad del suelo.

Decoración: En eventos rurales o como elemento ornamental.

5. Curiosidades sobre el Heno

El color indica calidad: Heno verde más nutrientes; amarillo / marrón menor calidad.

El heno no es paja: La paja es solo el tallo de cereales (trigo, cebada),

mientras que el heno incluye hojas y flores.

+ Heno de alfalfa: Muy valorado por su alto contenido proteico (ideal para caballos de alto rendimiento).

+ El heno puede fermentar: Si se empaca con demasiada humedad, puede generar calor y hasta provocar incendios espontáneos.

+ Henos especiales: Existen mezclas con hierbas aro máticas para mejorar la digestión del ganado.

El heno es un recurso fundamental en la ganadería y agricultura. Su producción requiere atención al momento de corte, secado y almacenamiento para mantener su calidad. Además, tiene usos versátiles, desde alimento hasta decoración.

L'ART DU REGARD
PERMANENT MAKEUP-AREOLA REPIGMENTATION
By Amina Aherraki

AMINA AHERRAKI

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

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

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

En 1962, durante la crisis de los misiles, Kennedy y Khrushchev firmaron un acuerdo que garantizaba que Estados Unidos jamás atacaría a Cuba. La URSS retiró sus misiles de la isla y, a cambio, EE. UU. prometió públicamente no invadirla. Ese compromiso se ha cumplido durante más de 60 años. Y aún así, Castro construyó la monumental farsa del “ataque del imperialismo yanqui”, sabiendo perfectamente que jamás ocurriría. La única guerra real del régimen ha sido contra el pueblo cubano. La única “defensa” ha sido defender su poder. Y ahora, cuando Cuba está hundida en el abismo más oscuro, estos miserables tienen la desvergüenza de priorizar “la preparación para la defensa”. Defensa de qué? Defensa

de quién? No existen palabras suficientes para describir a esa pandilla de criminales, hipócritas, cínicos y oportunistas que siguen usando el mismo cuento gastado para justificar represión, militarización y control total.

*

El hermano José Hernández López, defensor de los derechos humanos, denunció que en Los Arabos, provincia de Matanzas, ni siquiera hay lo básico en el polyclínico para salvar vidas. Llegó con su hija inconsciente por una hipoglucemia... y qué encontró? ¡Nada!. Ni dextrosa, ni graminol, ni un simple recurso para atender a una persona desmayada. Así está el sistema de salud en Cuba: colapsado, inservible y podrido desde hace años, como todo lo que toca esa tiranía miserable.

Y aún así, el pusilánime puesto a dedo sigue pidiendo “resistir y defender”. Claro... defender sus vidas de lujo, sus privilegios y sus comodidades. Yo solo espero que el pueblo cubano despierte de una vez, porque ya basta de agonizar mientras ellos se burlan de nosotros.

*

El repugnante de Humberto López tuvo el cinismo de decir que en Cuba no se persigue a opositores políticos. Miserable embuster. En Cuba no solo se persigue, sino que se castiga hasta con la vida, como ocurrió con Oswaldo Payá.

El monstruo de Castro siempre aplicó el mantra del tirano: “O estás conmigo o estás contra mí”. Y todo el que no estaba con él pagaba con décadas en mazmorras, destierro o directamente con la vida. No existen calificativos en la Real Academia Española capaces de describir el grado de maldad mezclada con cinismo e hipocresía de los Castro y sus lacayos. Ustedes han sido lo peor que le ha tocado a Cuba.

*

CUBA ESTRENA EL AÑO CON 18 NUEVOS PRESOS POLÍTICOS Y UN NUEVO RÉCORD HISTÓRICO DE 1.207, EN UN CONTEXTO DE MÁXIMA REPRESIÓN

Decenas de nuevos presos políticos en Cuba cada mes (18 nuevos sólo en enero), persecución penal de jóvenes por expresarse en redes sociales, torturas, negación de atención médica y cientos de muertes en prisión, entre ellas la del preso político Lázaro García Ríos ocurrida el pasado 22 de enero, son síntomas de una dictadura que no pone freno a su abominable inhumanidad para perpetuarse. En el presente informe analizamos las casuísticas de tortura y vulnerabilidad máxima de una serie de presos políticos, entre otros muchos en situación similar, cuyo riesgo de muerte es cada vez más evidente.

En enero de 2026, el número de prisioneros políticos en Cuba ascendió a 1.207, tras verificar 18 nuevos presos de conciencia. Los nuevos casos confirmaron una vez más el patrón reiterado y creciente de represión horizontal y masiva caracterizado, entre otros, por la vigilancia sistemática y generalizada de la población con fines panópticos; las amenazas y detenciones arbitrarias vinculadas a publicaciones críticas en redes sociales y la participación en manifestaciones

pacíficas; los procedimientos penales carentes del más mínimo debido proceso y cuyo resultado son sanciones inhumanas; o el uso sistemático de la tortura en el sistema penitenciario, incluyendo la negación de la atención médica que ya se cobra cientos de vidas al año entre los más de 90.000 presos en la isla. Dado que la población de la isla ha disminuido oficialmente de 11,33 millones de personas en enero de 2020 a 9,7 millones al inicio de 2024, la tasa actual de población carcelaria en Cuba arroja la cifra de 923 presos por cada 100.000 habitantes (7,6 veces la de España o 1,7 veces la de Estados Unidos). Con esta situación de represión es procedente calificar a Cuba como la mayor “isla cárcel” del mundo.

Entre los 18 nuevos presos políticos de este pasado mes de enero destacan los casos de Ankeily de la Caridad Guerra Fis y Enrique Ramos Bosch, dos jóvenes apresados por expresar en redes sociales de forma pacífica su descontento con el régimen cubano, en un contexto de vigilancia digital sistemática y criminalización de la libertad de expresión.

Entre los 8 presos políticos que han salido de nuestra lista destaca el trágico e inhumano caso de Lázaro García Ríos, que falleció bajo custodia del Estado el 22 de enero de 2026, mientras cumplía una condena de 20 años de prisión. Su muerte, precedida por reiteradas denuncias por la negación de atención médica de las autoridades, evidencia las consecuencias extremas de la represión política y la ausencia de garantías legales del sistema penitenciario cubano. Las otras 7 personas que han salido del cómputo de presos políticos corresponden a condenados que cumplieron íntegramente sus tenebrosas condenas por motivos de conciencia.

#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

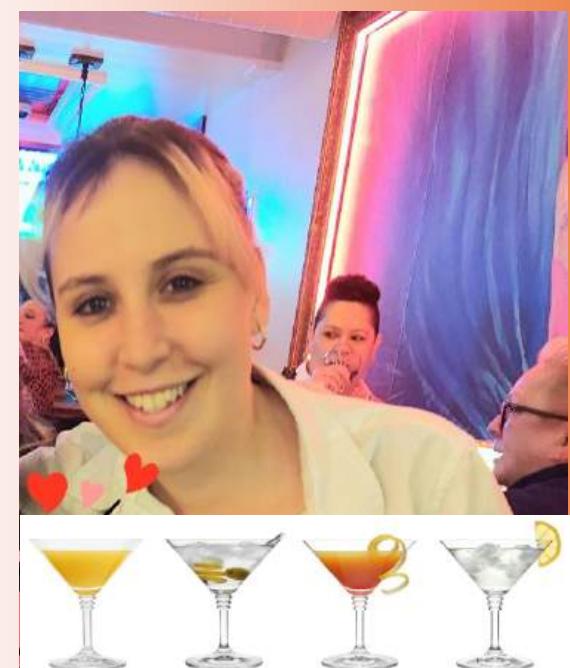
HANDCRAFTED
COCKTAILS

📞 551-309-9250

✉️ lafra3@gmail.com

📷 [laubar_bc](https://www.instagram.com/laubar_bc)

📍 NJ & NYC



**SERVICIO DE
BARTENDER
PARA TODA
OCASIÓN**





**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 cuatro años de edad en o antes de Septiembre 1ro de 2025 pueden registrarse directamente en el centro de registracion ubicado en: 2200 Kennedy Boulevard en Union City.

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

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

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

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

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

JUNTA DE EDUCACION DE UNION CITY

Idalia Genao, Presidente / Carlos Vallejo, Vice-Presidente / 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



LOS LECTORES NOS ESCRIBEN

PUEDES ENVIAR TU CORRESPONDENCIA A:

communications@dimensionnewspaper.com

Carta del Lector

Santiago de Cuba.
Cuba.

Enero 8, 2026

Estimado equipo editorial:

He leído con atención los recientes análisis publicados en su revista sobre la posibilidad de una transición política y económica en Cuba en el corto plazo. Aunque valoro el optimismo que algunos expertos expresan, me permito plantear mis dudas respecto a que dicho proceso pueda materializarse tan rápidamente como se sugiere.

La realidad cubana es compleja y está marcada por décadas de estructuras rígidas, tanto en lo político como en lo institucional. Cambios profundos requieren no solo voluntad, sino también condiciones internas que, a mi juicio, aún no parecen estar dadas. La persistencia de un aparato estatal altamente centralizado, la falta de espacios amplios para la participación ciudadana y la ausencia de señales claras de apertura sostenida hacen difícil imaginar una transformación acelerada.

Además, la situación económica del país, lejos de facilitar un escenario de transición, parece más bien reforzar la dependencia de mecanismos tradicionales de control. En este contexto, resulta complicado pensar que las autoridades estén dispuestas a asumir riesgos que puedan debilitar su posición en un momento tan delicado.

No pretendo negar que existan deseos de cambio dentro de la sociedad cubana ni que, a largo plazo, puedan surgir oportunidades reales para una evolución más profunda. Sin embargo, considero importante mantener una mirada prudente y evitar conclusiones apresuradas que no tomen en cuenta las dinámicas internas del país.

Agradezco el espacio para compartir esta reflexión y celebro que su revista continúe promoviendo un debate informado y plural sobre un tema tan relevante.

Atentamente,
Jorge A Berroa.



“El Peso de los Días”

Autor: Andres Garcia

A veces la vida pesa
como un cielo sin ventanas,
un rumor de pasos lejanos
que nunca llegan a mi puerta.

Camino entre días repetidos,
con el alma hecha preguntas
que nadie responde,
que nadie escucha.

Hay un cansancio antiguo
que se esconde bajo la piel,
una inconformidad que arde
sin saber en qué fuego nació.

Miro el mundo desde lejos,
como quien observa un río
que corre sin invitarlo,
que fluye sin esperarlo.

A veces me pregunto si el mundo
alguna vez escuchará mis silencios,
si entre tanto ruido ajeno
quedá un rincón donde mi voz
pueda reconocerse sin temblar.
Hay días en que todo parece ajeno,
como si caminara dentro de un sueño
que otros escribieron por mí.

Sin embargo, incluso en esta niebla
algo dentro de mí se resiste a ceder,
una chispa pequeña, casi imperceptible,
que insiste en buscar sentido
entre los restos de lo que fui.
Tal vez no sea esperanza,
pero es un pulso tenue
que me recuerda que sigo aquí.

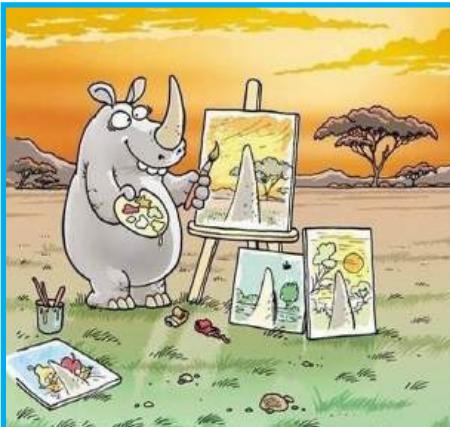
Y aunque no encuentre rumbo,
aunque la esperanza tiembla,
sigo aquí, respirando dudas,
buscando en la sombra
alguna chispa que aún recuerde
cómo se enciende la vida.

**FREEDOM FOR TIBET
NOW !**

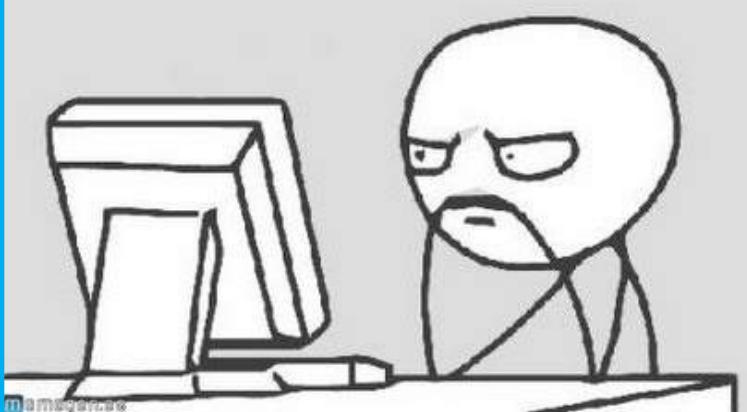


CHISTES PARA NIÑOS

- Mamá, mamá, ¿puedo usar tu coche?
- ¡No sin mi supervisión, Jaimito!
- ¡¡Uy, perdón, no sabía que había que tener superpoderes...!!



ESPERANDO EL CHISTE



VISITA NUESTRA
PAGINA EN FACEBOOK
“DIMENSION DIGITAL”

HUMORISMO



**Por:
Francisco Bernal**

AJAJAJA

El café filosófico

Por qué el café se

llama “solo”?

Porque si tuviera leche, se llamaría “acompañado”.

JAJAJAJA

La reunión de vecinos

El presidente de la comunidad dice en la reunión:

—Señores, hay una queja por ruidos. El de arriba se queja del de abajo, el de abajo del de arriba... ¡Así no vamos a ninguna parte!

—¡Pues que se muden a la misma planta! —grita uno.

JAJAJAJA

Qué hace una mujer cuando su esposo llega borracho a casa?

Lo ayuda a subir las escaleras... para que caiga desde más alto.

JAJAJAJA

Esposa: “Cariño, ¿me llevarías a dar la vuelta al mundo?”

Esposo: “Claro, pero luego caminas de regreso.”

JAJAJAJA

Qué hace un elefante en una fiesta de disfraces?

— Se pone una máscara de mosquito y dice: “A ver si me descubren”.

JAJAJAJA

Cómo sabe que un elefante estuvo en tu refrigerador?

— Por las huellas de patas en la mantequilla.

JAJAJAJA

Qué hace un perro con un taladro?

— Ta ladrando

JAJAJAJA

Qué le dice un huevo a una sartén?

— Me tienes frito.

JAJAJAJA

El informe.

— Jefe, ¿ha visto mi informe?

— Sí, y tiene muchas faltas de ortografía.

— ¿En serio? ¿Cuáles?

— Las horas de entrada y salida.

JAJAJAJA

La confesión del hijo.

Un niño le dice a su padre:

— Papá, ¿te gustaría ahorrarte el dinero de mi matrícula universitaria?

— ¡Claro, hijo! ¿Cómo?

— No aprobando el examen de acceso.

JAJAJAJA

En la ferretería

— Buenos días, ¿tiene desatascadores?

— Sí, ¿para qué lo quiere?

— Es para mi marido, que se ha atascado en el sofá con la consola.

JAJAJAJA

La dieta

— Doctor, ¿cómo hago para que mi mujer deje de comer tanto chocolate?

— Dígale que está caducado.

JAJAJAJA

El experto

— He instalado una aplicación en el móvil que me dice exactamente dónde está mi mujer en todo momento.

— ¡Vaya! ¿Es cara?

— No, es gratis. Se llama “WhatsApp”.

JAJAJAJA

La definición exacta

— Cariño, ¿qué es la paciencia?

— Esperar sin disgustarse.

— Ah, entonces ¿qué es disgustarse?

— Esperar sin paciencia.

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de *Union City*

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



LA ACADEMIA SARA M. GILMORE HA SIDO NOMBRADA UNA DE LAS MEJORES ESCUELAS PÚBLICAS DE NEW JERSEY

La Academia Sara M. Gilmore acaba de ser nombrada la novena mejor escuela primaria pública de el estado y la decimocuarta mejor escuela intermedia pública en el 2025, según la revista *U.S. News & World Report*.

Según el estudio de la revista, la academia tiene el segundo mejor nivel de comprensión de lectura entre las escuelas intermedia públicas de New Jersey y el noveno mejor nivel de compresión de lectura para las escuelas primarias. También fue clasificada como la vigésima mejor escuela primaria en cuanto a rendimiento en matemáticas. En general, la revista afirmó que los logros de la escuela Sara M. Gilmore están "muy por encima de las expectativas"

"En nombre de todo el distrito escolar, quiero felicitar a los estudiantes, educadores y padres/tutores que han hecho esto posible gracias a su arduo trabajo y dedicación" dijo la Señora Silvia Abbato, Superintendente de las escuelas.

El reconocimiento de la revista se suma a la larga lista de los premios que ha obtenido la escuela, que incluyen el premio NCLB Blue Ribbon Award, el premio Nacional ESEA Escuela del Distrito Escolar 2020, el premio Escuela Estrella de New Jersey, el premio Escuela Modelo para las Artes y el premio "El arte crea estudiantes excelentes" Entrada a eventos creativos.

Síganos en:

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

LA JUNTA DE
EDUCACIÓN DE
UNION CITY

Ydalia M. Genao, Presidente
Carlos H. Vallejo, Vice-Presidente
Maria Hurtado, Miembro
Joseph Isola, Miembro
Alicia Morejon, Miembro

Kennedy Ng, Miembro
Alejandro Velazquez, Miembro
Silvia Abbato
Asistente
Superintendentes
John Bennett
Geraldine Perez

Secretario de la Junta/
Director de Facilidades
Justin Mercado
Administrador de
Negocios
Anthony Dragona
Asistente de la
Superintendente
Diane Capizzi

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

Union City Public Schools

BUILDING COMMUNITY AND PROVIDING OPPORTUNITY FOR THE CHILDREN OF UNION CITY



SARA M. GILMORE ACADEMY RECEIVES NATIONAL RECOGNITION AS ONE OF NEW JERSEY'S BEST PUBLIC SCHOOLS

The Board of Education is proud to announce that Sara M. Gilmore Academy has been named one of the best public schools in New Jersey for 2025 by *U.S. News & World Report* magazine.

In the magazine's annual rankings of public schools, Gilmore Academy was named the 9th best public elementary school and the 14th best middle school in New Jersey. The magazine said the Academy had the 2nd highest public middle school reading proficiency in the state and the 9th best reading proficiency for elementary schools.

Gilmore Academy has also earned numerous other national and state awards, including a NCLB Blue Ribbon School Award and a New Jersey STAR School designation, among others.

"This national recognition reflects all of the hard work put in by students, parents/guardians, teachers and administrators," says Superintendent of Schools Silvia Abbato, "on behalf of the entire school district, congratulations on a job well done."

Follow Us:

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

UNION CITY
BOARD OF
EDUCATION

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

Maria Hurtado, Trustee
Joseph Isola, Trustee
Alicia Morejon, Trustee

Kennedy Ng, Trustee
Alejandro Velazquez, Trustee

Superintendent
of Schools
Silvia Abbato

Assistant
Superintendents
John Bennett
Geraldine Perez

Board Secretary/
Director of Facilities
Justin Mercado

Business
Administrator
Anthony Dragona

Assistant to the
Superintendent
Diane Capizzi

 (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



PUEDO TENER UN "GERMAN SHEPPER" EN UN APARTAMENTO ?

Sí, puedes tener un pastor alemán ("German Shepherd") en un apartamento, pero solo funciona bien si tú puedes darle lo que necesita.

No es una raza prohibida para espacios pequeños, pero requiere mucho más compromiso que otras razas.

Aquí Tienes lo Esencial para que Funcione:

1. El espacio no es el problema... la energía sí

Los pastores alemanes son perros muy inteligentes, activos y con instinto de trabajo.

Pueden vivir en un apartamento si reciben suficiente ejercicio físico y mental.

2. Necesitan actividad diaria intensa

Un Pastor Alemán Necesita:

2 a 3 paseos largos al día

Ejercicio fuerte (correr, jugar a la pelota, senderismo)

Entrenamiento mental (obediencia, juegos de olfato, retos)

Si no se ejercita, puede desarrollar ansiedad, ladridos excesivos o comportamientos destructivos.

3. Son perros muy inteligentes

Si se aburren, se frustran.

Por eso necesitan:

- * Rutinas

- * Entrenamiento constante

- * Estimulación mental

Un pastor alemán feliz es un perro que "trabaja".

4. El apartamento debe ser tranquilo y seguro.



Ideal si:

No hay vecinos muy sensibles al ruido

Tienes tiempo para sacarlo varias veces al día

No lo dejas solo por muchas horas

5. Lo más importante es tu estilo de vida.

Si eres activo, te gusta caminar, correr o entrenar, un pastor alemán puede adaptarse perfectamente a un apartamento.

Si tienes un estilo de vida sedentario o poco tiempo, será muy difícil para él.

Sí, puedes tener un pastor alemán en un apartamento, siempre que puedas ofrecerle:

- * Mucho ejercicio
- * Entrenamiento constante
- * Estimulación mental
- * Rutina y compañía

Si cumples eso, será un perro equilibrado y feliz.

Curiosidades increíbles sobre los pastores alemanes

1. No son una raza antigua

Aunque parecen perros "clásicos", la raza es relativamente reciente.

Fue creada en 1899 por Max von Stephanitz en Alemania, quien buscaba el perro de trabajo perfecto.

2. Están entre las razas más inteligentes del mundo

Suelen ubicarse en el top 3 de perros más inteligentes.

Pueden aprender órdenes nuevas con muy pocas repeticiones y destacan en obediencia, búsqueda y protección.

3. Su olfato es extraordinario
Pueden detectar olores a kilómetros y diferenciar miles de aromas.
Por eso se usan en:

- * Búsqueda y rescate

- * Detección de drogas

- * Localización de personas

- * Trabajo policial y militar

Cambian de color al crecer

Muchos cachorros nacen negros y desarrollan sus marcas típicas (negro y fuego) con el tiempo.

Su apariencia varía según la línea

Hay dos líneas principales:
Línea de trabajo: más atléticos, resistentes, con menos inclinación del lomo.

Línea de belleza: más estilizados, con lomo más inclinado y pelaje más abundante.

Son Estrellas de Cine

El famoso perro Rin Tin Tin era un pastor alemán rescatado en la Primera Guerra Mundial.



**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

LA DIFERENCIA ENTRE LA LUZ FRIA Y LA LUZ REGULAR.

Aquí va una explicación clara y directa sobre la diferencia entre luz fría y luz regular (también llamada luz cálida o luz neutra, según el contexto):

Diferencia entre luz fría y luz regular.

La diferencia principal está en el color de la luz, medido en temperatura de color (Kelvin, K). Ese color afecta cómo vemos los objetos, cómo se siente un espacio y para qué es más adecuada cada iluminación.

Luz Fría

Temperatura de color: entre 5000 K y 6500 K

Color: blanco azulado

Sensación: más brillante, más "clínica" o "moderna"

Efecto en el ambiente: aumenta la concentración, da sensación de limpieza

Usos comunes:

* Oficinas

* Cocinas



- * Baños
- * Talleres
- * Espacios donde se necesita ver con claridad.

Luz regular (generalmente luz cálida o neutra).

Dependiendo del país, "luz regular" suele referirse a luz cálida, que es la más común en hogares.

Luz cálida

Temperatura de color: 2700 K – 3000 K

Color: amarillo suave

Sensación: acogedora, relajante

Usos comunes:

* Salas

* Dormitorios

* Restaurantes

* Espacios donde se busca comodidad

Luz neutra (a veces también

llamada "regular")

Temperatura de color: 3500 K – 4500 K

Color: blanco natural

Sensación: equilibrada, similar a la luz del día

Usos comunes:

* Pasillos

* Comercios

* Consultorios

* Cocinas (según preferencia).

Cual de las dos luces consume mas electricidad ?.

La luz fría y la luz cálida (regular) consumen exactamente la misma cantidad de electricidad siempre que la bombilla tenga los mismos watts.

La temperatura de color (fría, neutra o cálida) no afecta el consumo energético.

Entonces, qué determina el consumo?

Solo los watts (W) de la bombilla.

Ejemplo:

Bombilla LED 10W luz fría → consume 10W

Bombilla LED 10W luz cálida → consume 10W

Consumo Idéntico.

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

CIENTIFICOS CHINOS LOGRAN "CONGELAR" LA LUZ

Es una afirmación fascinante! Sin embargo, es importante aclarar que lo que los científicos han logrado no es "congelar" la luz en el sentido común, sino ralentizar su velocidad de propagación en un medio hasta casi detenerla, e incluso almacenar y recuperar su información.

Esta noticia suele asociarse a avances en óptica cuántica y física de estados sólidos. Aquí te explico la ciencia detrás y los logros reales:

Qué Significa Realmente "Frizar" o "Congelar" la Luz?

La luz en el vacío viaja a ~300,000 km/s. En ciertos materiales (como un condensado de Bose-Einstein, cristales especiales o fibras ópticas ultrafrías), los científicos pueden manipular las propiedades del medio para que los fotones reduzcan drásticamente su velocidad, se detengan temporalmente y luego se reemitan.

Los hitos clave: 1999 - Lene Hau



(Harvard): Logró reducir la velocidad de la luz a 17 m/s (¡casi la velocidad de una bicicleta!) en un condensado de Bose-Einstein de sodio.

2001 - Equipos de Harvard y otros: Lograron "detener" completamente la luz almacenando su información en la coherencia cuántica de los átomos del medio, para luego regenerar el pulso de luz.

2013 - Universidad de Darmstadt (Alemania): "Congelaron" luz durante 1 minuto en un cristal dopado con praseodimio, un récord de almacenamiento.

Avances chinos recientes: Científicos en China han trabajado en memorias cuánticas y ralentización de luz en chips fotónicos de silicio, buscando aplicaciones en computación cuántica y telecomunicaciones.

Cómo lo Hacen? (Concepto Simple)

Usan un medio cuántico (como átomos ultrafríos) donde los fotones interactúan fuertemente.

Aplican un "pulso de control" (láser) que cambia el estado del medio, convirtiendo la luz en una "excitación colectiva" de los átomos (como una onda de spin o polarización).

Esa excitación puede mantenerse (la luz está "congelada" en el material).

Otro pulso de control recupera la luz original, que continúa su camino.

Aplicaciones Potenciales:

Memorias cuánticas: Para redes de comunicación cuántica (repetidores cuánticos).

Procesamiento de información óptica: Computación fotónica donde la luz, no los electrones, maneja los datos.

Sensores ultrasensibles y simuladores cuánticos.

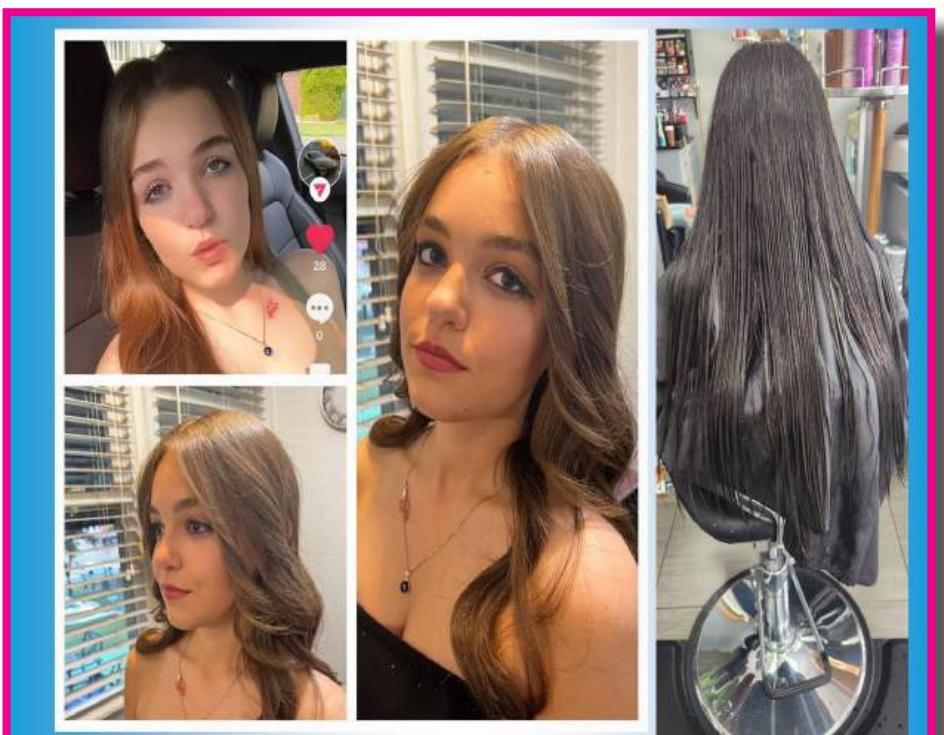
Realidad o Exageración Mediática?

Los titulares a veces son sensationalistas. La luz no se congela como un cubo de hielo, sino que su información cuántica se almacena temporalmente en la materia. Es un logro monumental de la física cuántica y la óptica, pero no implica violar las leyes de la relatividad (en el vacío, la luz sigue siendo la constante universal c).

Referencia Relevante Reciente:

En 2022, un equipo de la Universidad de Ciencia y Tecnología de China (USTC) demostró un almacenamiento cuántico de luz de una hora en un cristal de silicio-yterbio, un récord que acerca la posibilidad de redes cuánticas a larga distancia.

En resumen: Sí, es un logro real y espectacular de la ciencia moderna, pero requiere entenderlo en su contexto técnico: control extremo de la interacción luz-materia a nivel cuántico, no "congelar" un rayo de luz en el aire. Es un paso clave hacia la tecnología cuántica del futuro.



JenyF@shion

787-529-3245

LLAME PARA UNA CITA

Especialidad en Maquillaje, Peinados y Extensiones

SATISFACCION GARANTIZADA

CUAL ES LA TEMPERATURA AMBIENTE IDEAL PARA LOS SERES HUMANOS

La temperatura ambiente ideal para los seres humanos puede variar según factores como la humedad, la actividad física, la vestimenta y las preferencias personales. Sin embargo, en términos generales, se considera que el rango de confort térmico para la mayoría de las personas en interiores es:

Temperatura ideal en interiores

En invierno: Entre 20°C y 23°C (68°F y 73°F).

En verano: Entre 23°C y 26°C (73°F y 79°F).

Estos rangos son recomendados por organizaciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y están diseñados para mantener el confort y la salud en espacios cerrados.

Factores que Influyen en el Confort Térmico



Humedad relativa:

La humedad ideal para el confort humano está entre 40% y 60%. Una humedad demasiado alta puede hacer que la temperatura se sienta más caliente, mientras que una humedad muy baja puede causar sequedad en la piel y las vías respiratorias.

Actividad física:

Si estás realizando actividades físicas intensas, es posible que prefieras una temperatura más fresca para evitar el sobrecalentamiento.

Vestimenta: La ropa que llevas

puesta también afecta tu percepción de la temperatura. En invierno, con ropa abrigada, puedes sentirte cómodo a temperaturas más bajas.

Edad y salud:

Los bebés, los ancianos y las personas con ciertas condiciones de salud pueden ser más sensibles a los cambios de temperatura y requerir un ambiente más controlado.

Temperatura ideal para dormir

Para dormir, la temperatura ideal suele ser un poco más fresca que durante el día: Entre 15°C y 19°C

(59°F y 66°F).

Esto se debe a que el cuerpo necesita enfriarse ligeramente para consolidar el sueño y mantener un descanso profundo.

Consecuencias de Temperaturas Extremas

Temperaturas Demasiado Altas:

Pueden causar deshidratación, agotamiento por calor o golpes de calor.

Aumentan el riesgo de problemas cardiovasculares y respiratorios.

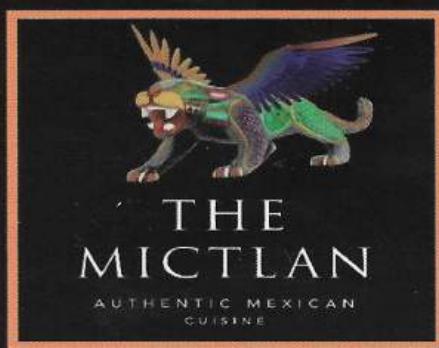
Temperaturas Demasiado Bajas:

Pueden provocar hipotermia, especialmente en personas vulnerables. Aumentan el riesgo de resfriados y enfermedades respiratorias.

La Temperatura Ambiente Ideal

Para los seres humanos en interiores suele estar entre 20°C y 26°C, dependiendo de la época del año y las condiciones específicas. Mantener un equilibrio entre la temperatura y la humedad es clave para garantizar el confort y la salud.

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
PINTOS POR SU AMOR AL
CICLISMO Y LO QUE ANTES Y
CONOCIÓ SE HA HECHO
ENTRE PREMIOS RECIBIDOS
LOGRÓ ALCANZAR ESTAR
EN EL LIBRO DE RECORDS
GUINNESS Y DESTACA
TAMBIÉN POR OBRAS
HUMANITARIAS.
DIRECTOR PUBLICITARIO
Y DE AHÍ SU BICICLETA...

EFFECTOS DEL ALKA - SELTZER EN EL CUERPO HUMANO, QUIEN LO INVENTO Y SUS CURIOSIDADES

Qué es Alka-Seltzer y cómo Actúa?

Alka-Seltzer es un medicamento antiácido y analgésico efervescente que se disuelve en agua. Sus principales ingredientes son:

- * Ácido acetilsalicílico (AAS o aspirina) → Alivia el dolor y reduce la inflamación.

- * Bicarbonato de sodio → Neutraliza el ácido estomacal (alivia la acidez e indigestión).

- * Ácido cítrico → Ayuda a la efervescencia y mejora la absorción.

Efectos en el Cuerpo:

- * Alivia dolor de cabeza, muscular o menstrual (por la aspirina).

- * Reduce acidez estomacal, agruras e indigestión (gracias al bicarbonato).



Puede aliviar resaca (por su efecto sobre la irritación gástrica).

Precauciones:

No debe usarse en personas con úlceras, alergia a la aspirina o problemas de coagulación.

El exceso de bicarbonato puede causar hinchazón o aumento de la presión arterial.

Quién lo Inventó?

Fue creado en 1931 por los laboratorios Dr. Miles Laboratories (EE. UU.), después de que un emplea-

do, Hub Beardsley, notara que los mineros tomaban aspirina con bicarbonato para el malestar estomacal.

La fórmula se perfeccionó y se lanzó como un remedio rápido y efervescente.

Curiosidades de

Alka-Seltzer

El famoso "Plop, plop, fizz, fizz"

Su eslogan publicitario de los años 50 se volvió icónico, desta-

cando su rápida acción efervescente.

Usos Inesperados

Algunos lo usan para limpiar joyas (por su efecto desincrustante) o como fertilizante para plantas (en pequeñas dosis).

En el Espacio

Los astronautas del Apollo 11 lo llevaron para combatir la acidez en gravedad cero.

Alternativas Modernas

Hoy existen versiones sin aspirina (como Alka-Seltzer Gold) para quienes no pueden tomarla.

Cultura Pop

Aparece en películas como "Matrix" (Neo lo usa para el dolor) y en canciones como "White Rabbit" de Jefferson Airplane.

Sabías Que...?

Originalmente se comercializó como remedio para la resaca, pero luego se posicionó como solución para múltiples malestares. Aunque es eficaz, siempre debe usarse con moderación y bajo recomendación médica.



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
- ✓ DIFERENCIAL SERVICES AND REPAIR (TRUCKS AND CARS)
- ✓ TPMS SENSOR INSTALLATION AND PROGRAMMING
- ✓ WINDSHIELD REPLACEMENT



www.nitoauto.com

OUR SERVICES:

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

hablamos español

608 54th ST West New York, NJ 07093.

@NITOAUTO

REPAIR
YOUR CAR



Apply
Now

**ALL CREDIT
WELCOME**
Financing available

CONTACT US:
+1 201 293-2018

EL BUDISMO, FILOSOFIA O RELIGION?

El budismo es un fenómeno complejo que contiene elementos profundos de ambos: filosofía y religión, y su clasificación depende en gran medida de la perspectiva desde la que se aborde y de las diferentes escuelas budistas.

Aquí tienes un desglose para entender por qué puede considerarse ambas cosas:

Como Filosofía (o Sistema de Sabiduría)

No teocentrismo: El budismo original (especialmente el Theravada) no se centra en la adoración de un dios creador o seres divinos. El Buda histórico, Sidarta Gautama, no es un dios sino un maestro que descubrió un camino hacia la liberación.

Enfoque en la experiencia y la práctica: Insiste en la verificación personal de sus enseñanzas (el "ven y compruébalo"). Sus doctrinas centrales (Cuatro Nobles Verdades, Óctuple Sendero, impermanencia, no-yo, karma) son presentadas como leyes naturales, no como decretos divinos.

Objetivo práctico: Su fin último es la eliminación del sufrimiento (dukkha) y el logro del Nirvana, un estado de liberación mental. Esto se asemeja a un sistema de ética y psicología práctica.

Racionalidad y análisis: Alienta la investigación crítica y la meditación como herramientas para comprender la naturaleza de la realidad.

Como Religión

Elementos religiosos en la práctica: En su desarrollo histórico y en la mayoría de sus escuelas (especialmente Mahayana y Vajrayana), se incorporaron deidades, cosmologías, rituales, templos, cantos y una estructura monástica.

Fe y devoción: El concepto de bhakti (devoción) es central en muchas tradiciones, dirigida hacia Budas, bodhisattvas (como Avalokiteshvara) y maestros.

Metafísica: Aborda temas como el renacimiento, reinos de existencia, karma y estados de conciencia trascendentales, que van más allá de lo puramente filosófico-empírico.

Comunidad (Sangha): Tiene una comunidad religiosa organizada con roles, ceremonias y una tradi-



ción que se transmite generacionalmente.

Perspectivas Claves

El propio Buda: Evitó especulaciones metafísicas y se centró en el problema del sufrimiento. En el Kalama Sutta, insta a no creer algo solo por tradición o autoridad, sino por experiencia propia.

Diferentes Escuelas, Diferentes Enfasis:

Theravada (Sureste de Asia): Tiene un enfoque más filosófico y monástico.

Mahayana (Este de Asia): Enfatiza la compasión universal y la naturaleza bódica, con un panteón más amplio de figuras sagradas.

Vajrayana (Tíbet): Incorpora rituales, mantras y visualizaciones complejas, acercándose más a lo que comúnmente se entiende por religión.

Es más preciso ver al budismo como un camino espiritual integral que trasciende la dicotomía occidental "filosofía vs. religión".

Si definimos "religión" como un sistema organizado con creencias en lo trascendente, rituales y una comunidad, sí es una religión.

Si definimos "filosofía" como una búsqueda de la sabiduría, una ética de vida y un análisis de la realidad, también es una filosofía.

Muchos estudiosos y practicantes prefieren términos como "camino del despertar", "tradición de sabiduría" o "sistema soteriológico" (de salvación/liberación) para capturar su esencia única.

En esencia, el budismo es una propuesta práctica para transformar la mente y entender la realidad, que con el tiempo ha adoptado formas religiosas para transmitirse y adaptarse a diversas culturas.

CURIOSIDADES DEL BUDISMO

El Primer "Mandamiento" fue: "Investiga por ti Mismo"

Buda enseñó que no se debe aceptar ciegamente ni siquiera sus propias palabras. En el Kalama Sutta, dijo: "No crean algo solo porque lo diga un maestro, una tradición o un libro. Pruebenlo y si les trae beneficio y felicidad, acéptenlo".

Existen más de 10,000 Tipos de Budismo

Aunque las enseñanzas centrales son similares, el budismo se adaptó a las culturas locales. Las tres ramas principales son: Theravada (Sudeste Asiático), Mahayana (Este de Asia) y Vajrayana (Tíbet, Mongolia). Cada una tiene prácticas, textos y enfoques distintos.

Buda enseñó que no se debe aceptar ciegamente ni siquiera sus propias palabras. En el Kalama Sutta, dijo: "No crean algo solo porque lo diga un maestro, una tradición o un libro. Pruebenlo y si les trae beneficio y felicidad, acéptenlo".

Los Monjes no Cocinan

En la tradición Theravada, los monjes dependen completamente de la caridad (limosna) para alimentarse. No pueden almacenar comida ni cocinar. Esto fomenta la humildad y la conexión con la comunidad laica.

El "Nirvana" no es un Paraíso

No es un lugar, sino un estado de liberación del sufrimiento (dukkha), el ciclo de renacimientos (samsara) y la ignorancia. A menudo se describe como la extinción del "fuego" de los deseos y el apego.

Mandalas de Arena:

Arte Efímero

En el budismo tibetano, los mon-

jes crean intrincados mandalas de arena coloreada durante días o semanas, para luego destruirlos ceremonialmente. Esto simboliza la impermanencia (anicca) de todas las cosas.

El árbol Bodhi Sigue Vivo

En **Bodh Gaya, India**, se dice que el **árbol Bodhi** es un descendiente directo del árbol bajo el cual Buda alcanzó la iluminación.

Es uno de los sitios de peregrinación más importantes del budismo.

El Concepto de "Vacio" (shunyata) no es Nihilismo

En el budismo Mahayana, "vacío" significa que **nada existe de forma independiente o permanente**; todo está interconectado y depende de causas y condiciones.

Es una idea profundamente filosófica, no una negación de la realidad.

El "Tíbet" no es Sinónimo de Budismo

Aunque el budismo tibetano es conocido globalmente, el país con mayor porcentaje de budistas es **Tailandia** (~95%). En países como **Japón**, el budismo convive con el sintoísmo, y en **China**, se mezcla con el taoísmo y el confucianismo.

Bonus Cultural:

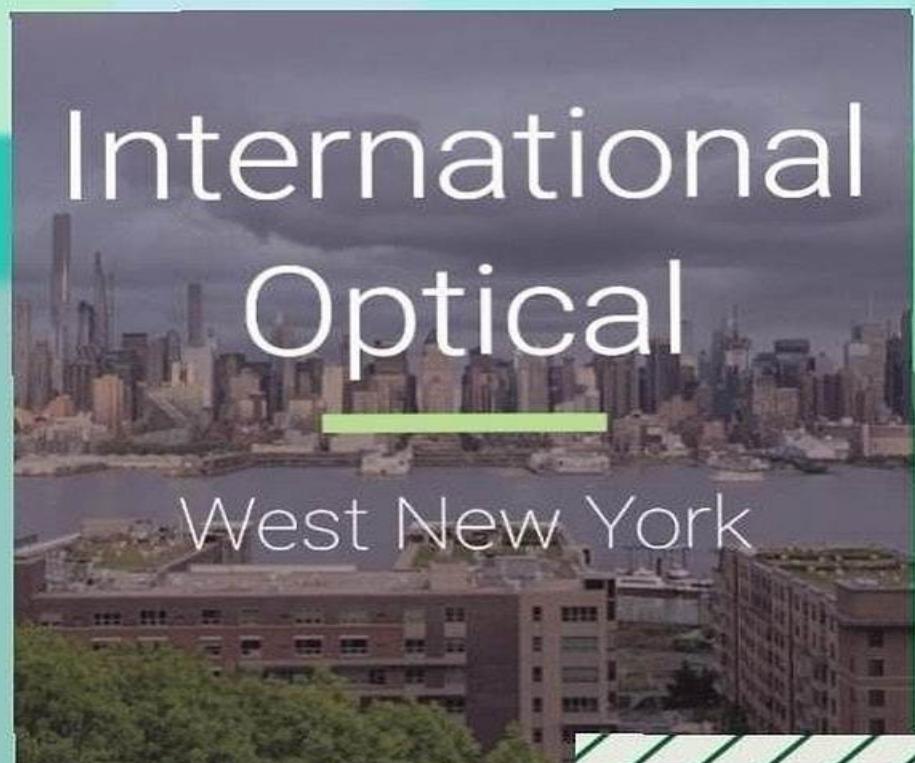
En Japón, los monjes budistas (sōhei) medievales eran guerreros temibles.

El Dalái Lama es considerado la reencarnación del bodhisattva de la compasión, Avalokiteshvara, y se busca a su sucesor mediante señales y visiones.

El budismo es un universo de sabiduría práctica, arte y diversidad. Si te interesa profundizar, explorar sus textos o técnicas de meditación (como vipassana o zazen) puede ser un viaje transformador.

En Kandy, Sri Lanka, se venera el "Diente de Buda" en el Templo del Diente (Sri Dalada Maligawa). Se cree que quien posea la reliquia tiene el derecho a gobernar el país. Su historia incluye robos, guerras y viajes clandestinos.





West New York



Horario:

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

Disponibilidad del doctor:

Martes, Miércoles, Viernes y Sabado.



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

Contact us →

info@internationalopticalwny.com
internationalopticalwny.com



International Optical

6219 Bergenline Avenue
West New York, NJ 07093

info@internationalopticalwny.com

Llámenos o envíenos un mensaje de texto:

(201) 430-3735 (Teléfono)

(862) 419-6620 (Mensaje de texto)

Sr. Héctor Rodríguez, Óptico

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



Dra. Jessica Serra, Optometrista

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