

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

DIMENSION

EDICION DIGITAL - JUNIO 27 - 2025

SOBREVIVIRIA LA HUMANIDAD A UNA TERCERA GUERRA MUNDIAL?



COMUNISMO



Esclavitud y Muerte



MUSULMAN SOCIALISTA APOYADO POR LA EXTREMA IZQUIERDA GANA PRIMARIAS PARA ALCALDE DE NEW YORK .



BATALLON "CARACAL"



FIBROMIALGIA

Cuando duele todo



IVANA: LA ULTIMA LLAMADA

Autor: Andres Garcia

En el invierno de 2043, el mundo se despertó con el sonido de las sirenas. Ivana, una joven telefonista de Kiev, estaba en su turno nocturno cuando las pantallas de su estación comenzaron a parpadear con alertas rojas. "Ataque nuclear inminente", decían.

Antes de que pudiera reaccionar, el edificio tembló. Una luz cegadora iluminó el cielo. Corrió hacia el sótano, justo cuando la onda expansiva arrasó la ciudad. Cuando despertó, todo era silencio.

Ivana salió entre los escombros, cubierta de ceniza. El aire quemaba, pero su uniforme de trabajo —con su insignia de "Telecomunicaciones de Emergencia"— la protegía parcialmente de la radiación. Entre los restos de la central, encontró un teléfono militar antiguo, aún funcional.

Durante semanas, Ivana intentó contactar a alguien. Hasta que, una madrugada, una voz débil respondió:

—¿H...hola?

Era un niño, en algún búnker de los Montes Cárpatos. Ivana se convirtió en su único enlace con el mundo exterior, guiándolo para encontrar suministros mientras le contaba historias de antes de la guerra.

—No estás solo— le decía, aunque cada día su voz sonaba más ronca.

Un mes después, el niño encontró un refugio subterráneo con otros su-

pervivientes. Pero Ivana ya no respondía. Junto al teléfono, solo quedaba su diario, donde había escrito: "Si alguien lee esto: la humanidad no se acaba con una explosión. Se acaba cuando dejamos de llamarnos unos a otros."

Y en la última página, las coordenadas de su posición... junto a un mapa de búnkers activos.

FIN.

Epílogo



Años después, Dmytro, ya adulto, encontró en los archivos del silo una grabación. Era Ivana, cantando "Oi U Luzi Chervona Kalyna", una canción ucraniana de resistencia.

La transmitió por radio en bucle. En algún lugar, alguien respondió.

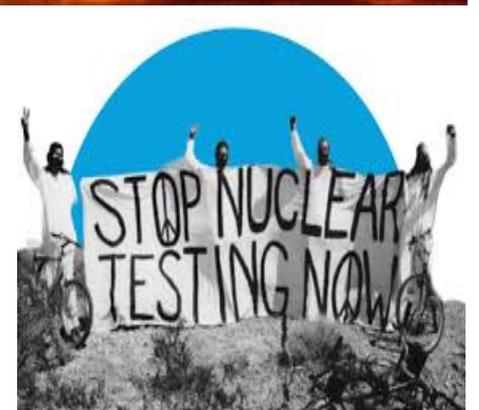
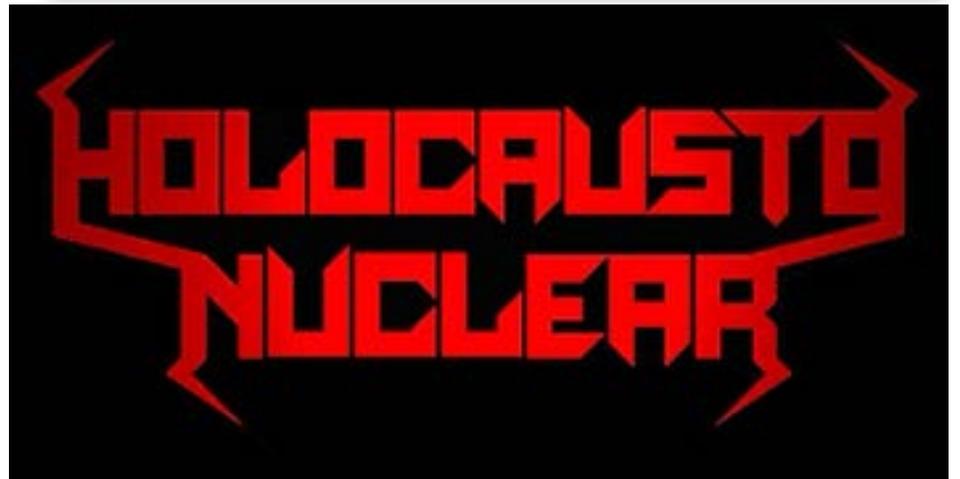
*Detalles añadidos:

Tecnología verosímil: El TA-57 fue un teléfono militar real, capaz de funcionar en condiciones extremas.

Simbolismo: La raya azul en las latas refleja cómo los pequeños detalles salvan vidas.

Legado: El diario de Ivana inspira una red de comunicación post-apocalíptica.

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



BRIAN P. STACK

ALCALDE DE UNION CITY Y SENADOR ESTAL, NJ

*Los
Intereses
del
Pueblo
son lo
Primero..*

***Si...
lo
Primero!***



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

NO PAGADO CON DINERO DE LOS CONTRIBUYENTES.



ESTAMOS TOCANDO FONDO

Zohran Mamdani, musulman socialista y pro palestino, apoyado por Bewrnie Sanders y Ocasio Cortez y la extrema izquierda, y gruposa antisemistas se proclamó vencedor en las primarias demócratas para la alcaldía de Nueva York tras imponerse sorpresivamente al exgobernador Andrew Cuomo, quien reconoció su derrota. Este joven político, prácticamente desconocido al inicio de la contienda, se perfila como el primer alcalde musulmán y abiertamente socialista de la ciudad más grande de Estados Unidos y capital financiera del país. Fuente: AP

Aunque el resultado final aún depende del recuento por orden de preferencia, Mamdani se posicionó como claro favorito horas después del cierre de las urnas. Con la victoria casi asegurada, el candidato de 33 años —quien centró su campaña en la crisis del costo de vida— declaró ante sus seguidores: "Seré el candidato demócrata a la alcaldía de Nueva York y trabajaré para todos, incluso para quienes no votaron por mí. Quiero ser un alcalde que les dé orgullo".

Miembro de la Asamblea estatal desde 2021, Mamdani podría convertirse en el primer alcalde musulmán e indio-estadounidense de la ciudad. El actual alcalde, Eric Adams, no participó en las primarias y competirá como independiente en las elecciones generales.

El exgobernador, favorito inicial de la contienda tras buscar rehabilitarse de un escándalo de acoso sexual, admitió su pérdida y felicitó a Mamdani. "Esta noche es suya. Se lo merecía, ganó", afirmó ante sus simpatizantes.

Cuomo quedó rezagado en las papeletas de primera opción y enfrentaba pocas posibilidades de recuperación en el sistema de votación por

preferencia. Sobre una posible candidatura independiente, dijo: "Analizaremos la situación".

Dos Visiones Enfrentadas

La contienda reflejó la división ideológica del Partido Demócrata: Cuomo, un moderado que prometía "restaurar el orden" con su experiencia, contó con el respaldo de sindicatos y recaudó fondos millonarios. Mamdani, en cambio, impulsó una agenda progresista —con apoyo de figuras como Alexandria Ocasio-Cortez y Bernie Sanders— centrada en reducir el costo de vida mediante impuestos a los ricos y políticas como transporte público gratuito.

Los resultados preliminares mostraron que Mamdani superó a Cuomo en votos de primera y segunda opción. Más de 200,000 electores marcaron solo su primera preferencia, lo que podría asegurarle el 50% necesario para evitar una redistribución de votos.

Qué Viene Ahora?

El ganador de las primarias se enfrentará a Eric Adams y al republicano Curtis Sliwa, fundador de los Guardianes Angels. Otros candidatos, como el contralor Brad Lander —arrestado recientemente en una protesta proinmigrante—, han luchado por destacar en una campaña marcada por el rechazo a las políticas de Donald Trump.

Mamdani movilizó a jóvenes activistas que inundaron las calles con carteles y campañas digitales. Su mensaje resonó en electores como Amani Kojo, de 23 años, quien celebró: "Nueva York se siente viva otra vez".

Críticas y Desafíos

Sus opositores lo tachan de inexperto para manejar la burocracia neoyorquina y critican su postura pro-Palestina. Mamdani, por su parte, atacó a Cuomo por su escándalo sexual y su gestión durante la pandemia.

La elección final podría definir el rumbo del Partido Demócrata en la era Trump.

Análisis Crítico: Los Riesgos de una Victoria de Zohran Mamdani en la Alcaldía de Nueva York

La posible elección de Zohran Mamdani como alcalde de Nueva York representa un giro radical en la política de la ciudad, pero también conlleva riesgos significativos que podrían afectar su estabilidad económica, seguridad y cohesión social. A continuación, un análisis de los posibles efectos negativos:

1. Agenda Socialista: Riesgo Fiscal y Fuga de Empresas

Mamdani promueve políticas como impuestos elevados a los ricos, servicios públicos gratuitos (transporte, guarderías) y control de alquileres agresivo. Si bien estas medidas buscan reducir la desigualdad, podrían: Ahuyentar inversiones: Empresas y residentes de altos ingresos podrían trasladarse a otros estados con menor carga fiscal, reduciendo la recaudación.

Aumentar el déficit: Programas sociales sin una base financiera sostenible podrían llevar a recortes en otros servicios o a un aumento de la deuda municipal.

Desincentivar el desarrollo inmobiliario: Controles estrictos de renta podrían paralizar la construcción de viviendas, exacerbando la crisis habitacional.

2. Gestión de la Seguridad: ¿Mayor Inestabilidad?

Mamdani ha criticado el financiamiento policial y apoya reformas progresistas en justicia penal. En una ciudad donde la percepción de inseguridad sigue siendo un problema, sus políticas podrían: Debilitar la moral policial: Menos recursos y mayor escrutinio podrían reducir la efectividad del NYPD.

Aumentar la criminalidad: Si se eliminan herramientas clave como el stop-and-frisk sin alternativas efectivas, pandillas y delitos menores podrían repuntar.

Generar conflicto con el gobierno federal: Su postura abiertamente crítica hacia las fuerzas del orden podría limitar la cooperación con agencias federales.

3. Radicalización Política y Polarización

Su alineación con figuras como AOC y Bernie Sanders podría profundizar la división en la ciudad:

Enfrentamiento con moderados: Su estilo confrontativo podría dificultar acuerdos con el Concejo Municipal y el gobierno estatal.

Activismo controversial: Su apoyo a causas como el Boicot, Desinversión y Sanciones (BDS) contra Israel

podría generar tensiones con comunidades judías y aliados internacionales.

Protestas y desorden: Si grupos activistas ven en él un aliado incondicional, podrían aumentar las movilizaciones extremas (como ocupaciones o disturbios), afectando el comercio y la convivencia.

4. Inexperiencia y Burocracia

A diferencia de Andrew Cuomo (exgobernador) o Eric Adams (ex policía y actual alcalde), Mamdani carece de experiencia ejecutiva. Esto podría traducirse en: Mala gestión de crisis: Desde emergencias climáticas hasta posibles ataques terroristas, su falta de manejo administrativo podría ser un punto débil.

Ineficiencia en servicios básicos: Si prioriza agendas ideológicas sobre soluciones prácticas, problemas como el transporte (MTA) o la recolección de basura podrían empeorar.

Corrupción o nepotismo: Su dependencia de movimientos activistas podría llevar a nombramientos poco calificados en puestos clave.

5. Reacción Nacional: Nueva York como Blanco Conservador

En un contexto de polarización nacional, una Nueva York gobernada por un alcalde abiertamente socialista podría:

Convertirse en un símbolo para la derecha: Figuras como Trump usarían su gestión para atacar el "fracaso del progresismo".

Perder fondos federales: Un gobierno republicano podría recortar apoyos económicos a la ciudad en represalia por sus políticas.

Acelerar la migración interna: Residentes moderados o conservadores podrían mudarse a estados como Florida o Texas, reduciendo aún más la base tributaria.

Un Experimento Peligroso?

Aunque Mamdani representa un cambio refrescante para muchos jóvenes y progresistas, su victoria podría convertir a Nueva York en un laboratorio de políticas de izquierda radical con altos riesgos. Si no logra equilibrar sus ideales con realidades presupuestarias y de seguridad, la ciudad podría enfrentar:

Declive económico (similar al de los años 70, con crisis fiscal y abandono empresarial).

Aumento de la violencia y el caos social.

Aislamiento político a nivel estatal y federal.

Su éxito o fracaso definiría no solo el futuro de Nueva York, sino también el rumbo del progresismo en EE.UU. ¿Está la ciudad preparada para asumir ese riesgo?



Tips para Combatir el Estrés con Meditación

La meditación es una herramienta poderosa para combatir el estrés, ya que ayuda a calmar la mente, reducir la ansiedad y mejorar la claridad emocional. Aquí tienes algunos tips prácticos para usar la meditación como aliada contra el estrés:

1. Empieza con poco tiempo

No necesitas horas de meditación. 5-10 minutos al día pueden marcar una gran diferencia.

Usa apps como Headspace, Calm o Insight Timer para guiarte si eres principiante.

2. Encuentra un espacio tranquilo

Busca un lugar donde no te interrumpan (puede ser incluso un rincón de tu casa).

Si no tienes privacidad, usa auriculares con música relajante o sonidos de naturaleza.

3. Enfócate en la respiración

Una técnica simple: inhala profundamente (4 segundos), mantén (2 segundos) y exhala lentamente (6 segundos).

Esto activa el sistema nervioso parasimpático, que reduce el estrés.

4. Observa tus pensamientos sin juzgarlos

Cuando notes que tu mente divaga,

no te frustres. Es normal.

Imagina que los pensamientos son nubes que pasan; no te aferres a ellos.

5. Usa meditaciones guiadas para el estrés

Busca meditaciones específicas para reducir ansiedad o mindfulness para el estrés.

El yoga nidra (relajación profunda) también es muy efectivo.

6. Incorpora mindfulness en actividades cotidianas

Come conscientemente (sin pantallas).

Camina prestando atención a tus pasos y a tu entorno.

Escucha activamente, sin pensar en lo que dirás después.

7. Sé constante, pero flexible

Mejor 1 minuto al día que 30 minutos una vez a la semana.

Si un día no puedes meditar, haz respiración consciente en el transporte o antes de dormir.

8. Combínalo con otros hábitos antiestrés

Ejercicio físico (caminar, yoga, estiramientos).

Dormir bien y reducir cafeína/azúcar.

Escribir en un diario para liberar tensiones.

9. Prueba técnicas de relajación

rápida

Tapping (EFT): Golpea suavemente puntos de acupresión mientras repites una frase positiva.

Visualización: Imagina un lugar seguro (playa, bosque) y enfócate en los detalles.

10. Paciencia y autocompasión

La meditación es un entrenamiento mental. Los beneficios se notan con el tiempo.

Celebra cada pequeño avance.

Extra: Si el estrés es muy intenso, combina la meditación con terapia profesional o técnicas como la coherencia cardíaca.





HACEMOS REALIDAD EL
EVENTO DE TUS
SUEÑOS

SALÓN PARA BODAS Y
EVENTOS

OFRECEMOS

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

QUE OBTENDRÁ

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

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

NORTH BERGEN/NEW JERSEY

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES









**Read
Diverse
Books**

FOLLOW US:
 @bookhavenbooks



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

DOS DELICIOSAS RECETAS DE COMIDAS FRIAS PARA EL VERANO

Aquí tienes dos deliciosas y refrescantes recetas de comidas frías, perfectas para disfrutar en verano:

1. Ensalada de Quinoa con Aguacate y Mango

Ingredientes (para 2 personas):

- * 1 taza de quinoa cocida y enfriada
- * 1 mango maduro, cortado en cubos
- * 1 aguacate, cortado en cubos
- * ½ pepino, picado en cubos
- * ¼ de taza de cilantro fresco picado
- * 2 cucharadas de cebolla morada finamente picada
- * 2 cucharadas de almendras fileteadas (opcional, para crunch)
- * Aderezo:
- * Jugo de 1 lima
- * 2 cucharadas de aceite de oliva
- * 1 cucharadita de miel o sirope de agave
- * Sal y pimienta al gusto



Preparación:

En un tazón grande, mezcla la quinoa, mango, aguacate, pepino, cilantro y cebolla morada.

En un recipiente aparte, bate el jugo de lima, aceite de oliva, miel, sal y pimienta.

Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente.

Refrigera por al menos 30 minutos antes de servir.

Espolvorea almendras fileteadas al servir para un toque crujiente.

2. Gazpacho Andaluz Tradicional

Ingredientes (para 4 personas):

- * 1 kg de tomates maduros (sin piel y sin semillas)
- * 1 pepino mediano, pelado
- * 1 pimiento verde italiano (sin semillas)
- * 1 diente de ajo (opcional, al gusto)
- * 50 g de pan duro remojado en agua
- * 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- * 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- * 1 vaso de agua fría
- * Sal al gusto



Para decorar (opcional):

- * Cubitos de pepino, tomate y pimiento
- * Un chorrito de aceite de oliva

Preparación:

Tritura todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos hasta obtener una textura fina y homogénea.

Pasa la mezcla por un colador si prefieres un gazpacho más suave.

Añade el agua fría poco a poco hasta lograr la consistencia deseada.

Rectifica la sal y el vinagre si es necesario.

Refrigera durante al menos 2 horas (cuanto más frío, mejor).

Sirve en tazones o vasos, decorado con los cubitos de verduras y un chorrito de aceite de oliva.

Estas recetas son ligeras, frescas y llenas de sabor, ideales para combatir el calor del verano. ¡Espero que las disfrutes!




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

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



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



Gold and Silver Concepts
FINE JEWELRY SHOWROOM
201.868.5404 201-679-0129
By private appointment
Highly Rated by The Jewelers Board of Trade
Wholesale Prices For the General Public
qgold.com



UNION CITY POLICE

ALCALDE BRIAN P. STACK
JEFA ANTHONY FACCHINI

(201) 865-1111

EL ROBO DE PAQUETES CONSEJOS DE PREVENCIÓN

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

SEGUIMIENTO
DE SU
PAQUETE

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

FIRMA
POR TU
PAQUETE

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

MANTENGA EL
PAQUETE EN LA
INSTALACIÓN DE
CORREO

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

CONSIDERAR
UNA
CAJA DE
BLOQUEO

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

SER UN
BUEN
VECINO

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

ESTAR
ATENTOS

SI *VES* ALGO, *DI* ALGO!

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

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

Union City High School



1
Damian Chamale
Brown University



2
Janelle Aldaz
Amherst College



3
Natalia Alvez
Montclair State University



3
Nyack Rivera
Rutgers University



5
Dailyn Quizhpi
Bergen Community College



6
Darlenie Herrera
Seton Hall University



7
Valeria Hernandez
Kean University



8
Danna Lopez Cruzado
Saint Peter's University



9
Angela Gaspar-Castrejon
Saint Peter's University



9
Amber Rodriguez
Barry University



11
Brianna Sanchez
Montclair State University



12
Diana Nunez
Kean University



13
Tatiana Macas
William Paterson University



13
Tlalli Mendez
National Guard



13
Evelyn Trevino
Hudson County Community College



16
Dorys Reyna
Seton Hall University



17
Desire Carvajal
Hudson County Community College



17
Tobey Castillo
Rutgers University



17
Simple Dela Paz
Saint Peter's University



17
Julianni Melenciano
Felician University



21
Julianna DeSantis
Montclair State University



22
Alexandra Zepeda
Montclair State University



23
Liam Mendoza
Saint Peter's University



24
Ashley Medina
Eastern University



25
Sarah Ruiz
Rutgers University

Office of the Superintendent
Silvia Abbato, Superintendent

John Bennetti, Assistant Superintendent
Geraldine Perez, Assistant Superintendent
Justin Mercado, Board Secretary/Director of Facilities
Anthony Dragona, Business Administrator
Diane Capizzi, Assistant to the Superintendent
Mercedes Joaquin, Director of Community Relations



Union City Board of Education

Ydalia Genao, President
Carlos Vallejo, Vice President
Alicia Morejon, Trustee
Joseph Isola, Trustee
Maria Hurtado-Urrea, Trustee
Kennedy Ng, Trustee
Alejandro Velazquez, Trustee

Ryan Lewis, Principal

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) auditan

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 cumplan 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.

988
LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

PET POISON HELPLINE®
800.213.6680
www.petpoisonhelpline.com

EVERYONE IS AFFECTED BY SEXUAL VIOLENCE

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

National Sexual Assault Hotline 800.656.HOPE

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...

Científicos Descubren un Nuevo Tipo de Sangre. Solo Una Persona en el Mundo lo Tiene.

El sistema ABO-Rh para clasificar los grupos sanguíneos es un método extremadamente exitoso que ayuda a los profesionales médicos a realizar transfusiones de sangre de manera segura en todo el mundo.

Ahora, científicos del Establecimiento Francés de la Sangre (EFS) han identificado con éxito el 48° grupo sanguíneo, ultra raro, conocido como "Gwada negativo", proveniente de una muestra de sangre extraída hace aproximadamente 15 años.

Aunque es poco común, es crucial que los médicos conozcan estos tipos de sangre para que los pacientes afectados puedan recibir la mejor atención posible.

La mayoría de las personas está familiarizada con los cuatro grupos sanguíneos principales (A, B, AB y O) y probablemente también



sepa que estos pueden ser positivos o negativos (un indicador del factor Rh). Sin embargo, esto es solo la punta del iceberg en cuanto a la complejidad de los tipos de sangre humanos. De hecho, teóricamente existen millones de grupos sanguíneos diferentes, ya que se han identificado más de 600 antígenos en los glóbulos rojos humanos. Cualquier combinación de estos antígenos podría considerarse un nuevo tipo de sangre.

No obstante, la Sociedad Internacional de Transfusión de Sangre

(ISBT) solo reconoce 47 grupos sanguíneos distintos, el último de los cuales se añadió el año pasado tras un misterio de 50 años. Ahora, según un comunicado publicado en LinkedIn por el EFS, un 48° miembro se ha unido oficialmente a la lista. Hace unos 15 años, los investigadores recibieron una muestra de sangre de una mujer francesa originaria de la isla caribeña de Guadalupe, coloquialmente llamada "Gwada". La paciente donó sangre durante pruebas rutinarias previas a una cirugía.

En 2011, se descubrió un anticuerpo inusual asociado con esta sangre, pero no fue hasta 2019 que la secuenciación de ADN reveló que una mutación genética era responsable de este tipo de sangre único, reconocido oficialmente por la ISBT este mes. Los investigadores nombraron al grupo "Gwada negativo", en honor al lugar de origen de la paciente, y confirmaron que la mujer heredó este tipo de sangre de sus padres, quienes portaban el gen mutado.

"Este es sin duda el único caso conocido en el mundo", dijo Thierry

Peyrard, biólogo médico del EFS, a la Agence France-Presse (AFP). "Ella es la única persona en el mundo compatible consigo misma".

Es fundamental conocer la composición antigénica de la sangre antes de una transfusión, ya que una incompatibilidad puede desencadenar una respuesta inmunitaria mortal.

Básicamente, el cuerpo identifica los antígenos de las células sanguíneas ajenas como invasores. Aunque existen millones de tipos de sangre potenciales, las transfusiones con sangre compatible según el sistema ABO-Rh tienen un 99.8% de éxito, ya que el sistema inmunitario no ataca todos los antígenos por igual.

Sin embargo, sigue siendo crucial identificar estos tipos de sangre ultra raros para evitar reacciones inmunitarias peligrosas. "Descubrir nuevos grupos sanguíneos significa ofrecer una mejor atención a pacientes con sangre poco común", afirmó el equipo del EFS en un comunicado.

Aunque actualmente hay 48 grupos sanguíneos reconocidos, es probable que esta cifra no sea definitiva. Los avances en secuenciación genética han acelerado el descubrimiento de nuevos grupos. Por ejemplo, el grupo 44, llamado simplemente "Er", se descubrió en 2022, lo que significa que los científicos están identificando más de un nuevo tipo de sangre al año.

Es posible que 2025 nos depare aún más sorpresas en este campo.



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



Es cierto que los Mamíferos Marinos no Sufren de Cáncer ?

Los mamíferos marinos no sufren cáncer?

No es cierto que los mamíferos marinos no padezcan cáncer, pero sí tienen una incidencia notablemente menor en comparación con los humanos y otros animales terrestres. Estudios recientes sugieren que ballenas, delfines y focas desarrollan cáncer con mucha menos frecuencia de lo esperado para su tamaño y longevidad.

Por qué son más Resistentes?

Evolución de mecanismos antitumorales

Ballenas y elefantes (otro animal resistente) tienen múltiples copias de genes supresores de tumores, como TP53, que reparan el ADN o eliminan células dañadas.

En delfines, se ha observado que sus células activan procesos de apoptosis (muerte celular programada) con mayor eficacia cuando detectan mutaciones peligrosas.

Presión Evolutiva por el Tamaño.

Los mamíferos marinos son grandes y longevos (ej. ballenas



bowhead viven +200 años). Si desarrollaran cáncer tan fácilmente como los humanos, la especie colapsaría.

La naturaleza habría favorecido adaptaciones genéticas para evitar tumores.

Entorno Hipóxico (bajo oxígeno)

Las ballenas bucean durante largos períodos en condiciones de bajo oxígeno, lo que podría haber seleccionado células más resistentes al estrés metabólico que desencadena cáncer.

Barreras Físicas al Crecimiento Tumoral

Algunos estudios proponen que la alta presión en las profundidades o la temperatura fría del océano podrían ralentizar la proliferación de células cancerosas.

Excepciones Importantes

Los belugas en el río San Lorenzo (Canadá) han desarrollado cáncer, posiblemente por contaminación industrial.

Leones marinos en California presentan tumores genitales asociados a un herpesvirus.

Podemos Aprender de Ellos?

Los científicos estudian estos animales para desarrollar nuevas terapias contra el cáncer en humanos, especialmente en áreas como:

Reparación de ADN. Supresión de Metástasis. Regulación del Ciclo Celular.

No son inmunes, pero su biología los hace mucho más resistentes. ¡La evolución es su mejor oncóloga!

Sabías que...? Los elefantes, como las ballenas, también casi no desarrollan cáncer gracias a copias extra del gen TP53. La naturaleza tiene soluciones fascinantes.

QUE ES EL GEN TP53

El gen TP53: El "Guardián del Genoma"

El gen TP53 es uno de los más importantes en la biología del cáncer y la protección celular. Actúa como un supresor de tumores, evitando que las células dañadas se reproduzcan sin control. Aquí te explico su función clave:

¿Qué hace el Gen TP53?

Detector de daño en el ADN:

Cuando una célula sufre mutaciones (por radiación, químicos o errores en la replicación), el gen TP53 produce la proteína p53, que evalúa el daño.

Decide el Destino de la Célula:

Reparación: Si el daño es leve, activa mecanismos para arreglar el ADN.

Apoptosis (muerte celular programada): Si el daño es irreparable, ordena a la célula autodestruirse para evitar que se convierta en cancerosa.

Freno al Ciclo Celular:

Detiene temporalmente la división celular hasta que se repare el ADN, evitando que errores genéticos se propaguen.

Por qué se le llama "Guardián del Genoma"?

Sin TP53 funcional, las células con mutaciones peligrosas sobrevivirían y proliferarían, llevando a tumores.

El 50% de los cánceres humanos están asociados a mutaciones en este gen.

Curiosidades Evolutivas:

Ballenas y Elefantes.

Ballenas y elefantes tienen múltiples copias de TP53 (los humanos solo una). Esto explica su resistencia al cáncer a pesar de su tamaño y longevidad.

En humanos, heredar mutaciones en TP53 (síndrome de Li-Fraumeni) aumenta drásticamente el riesgo de cáncer.

Aplicaciones Médicas

Terapias génicas: Se investiga restaurar la función de p53 en células cancerosas.

Biomarcador: La presencia de mutaciones en TP53 ayuda a predecir la agresividad de un tumor.

En resumen: TP53 es un gen esencial que nos protege del cáncer. Cuando falla, las células pierden el control... y la enfermedad avanza...? La proteína p53 para poder infectar células. ¡Por eso la vacuna del VPH previene cáncer!

THE MICTLAN

THE MICTLAN
AUTHENTIC MEXICAN CUISINE

ORDER FREE PICK UP & DELIVERY THROUGH OUR WEBSITE

WWW.THEMICTLAN.COM

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

CATERING AVAILABLE

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

LA MARIN
CLEANING SERVICES

APARTMEN HOUSE OFFICE

201-466-8836



 **(201) 553-1636**



JOYERIA FRANKLIN

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

**H
O
R
A
R
I
O**

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



Ha Tenido Exito el Comunismo en Algún País del Mundo?

Una Mirada Crítica

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

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

Incluso en China, país que ha mantenido el nombre del Partido Comunista, el éxito económico de las últimas décadas se ha apoyado más en reformas de mercado que en los principios marxistas tradicionales. Irónicamente, su ascenso económico ha requerido adoptar elementos clave del capitalismo que el comunismo pretendía abolir.

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



poco innovadora y propensa a abusos de poder.

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

**Comunismo:
La Utopía que se
Convirtió en
Pesadilla?**

Durante más de un siglo, el comunismo se ha presentado como la

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

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

extremismo comunista, representa el fracaso más grotesco: una dictadura hereditaria disfrazada de revolución popular.

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

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

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

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



**VISITA NUESTRA
PAGINA EN FACEBOOK
“DIMENSION DIGITAL”**



Podrían las Personas en el Futuro Vivir sin Trabajar y Recibir un Cheque ?

La posibilidad de que en el futuro las personas puedan vivir sin trabajar y recibir un ingreso básico depende de factores tecnológicos, económicos y políticos. Aquí un análisis equilibrado de los escenarios posibles:

1. El Argumento a Favor: "Sí, será Posible"

Avances Tecnológicos (Automatización + IA)

Los robots y la IA reemplazarán millones de empleos:

Según McKinsey, hasta el 30% de los trabajos actuales podrían automatizarse para 2030.

Si las máquinas producen la riqueza, los humanos podrían vivir de un impuesto a la robótica o a las ganancias corporativas.

Ejemplo histórico: En la Revolución Industrial, muchos temieron el desempleo masivo, pero nuevos tra-

bajos surgieron.

Diferencia clave hoy: La IA podría eliminar incluso trabajos creativos y cognitivos, no solo manuales.

Experimentos con Renta Básica Universal (RBÚ)

Resultados en pruebas reales:

Finlandia (2017-2018): Los beneficiarios no trabajaron menos, pero reportaron menos estrés y mejor salud mental.

Iran (2011-presente): Implementó una RBÚ parcial financiada por petróleo. La pobreza bajó, pero hubo inflación.

Si se escala: Un modelo bien diseñado podría permitir que la gente elija trabajar por vocación, no por necesidad.

Cambio Cultural: Menos Énfasis en el Trabajo Tradicional

Las nuevas generaciones (Gen Z, Alpha) valoran más tiempo libre, salud mental y propósito que un salario estable.

Países como Holanda ya experimentan con semanas laborales de 4 días sin perder productividad.

2. El Argumento en Contra: "No, es Sostenible"

Falta de Incentivos Económicos

Históricamente, subsidios sin condiciones generan desempleo estructural:

Ejemplo: Venezuela con sus misiones sociales (dependencia del petróleo → crisis cuando los precios cayeron).

Grecia: Altos beneficios sociales

llevaron a deuda insostenible.

Si nadie trabaja, ¿quién paga los impuestos?

Incluso con robots, alguien debe mantener la infraestructura tecnológica.

Riesgo de Hiperinflación

Si el gobierno imprime dinero para financiar cheques (como en Zimbabwe o Argentina), el dinero pierde valor y los precios se disparan.

Desigualdad Global

Quién financiaría la RBÚ en Países Pobres?

Mientras en EE.UU. o Europa podría debatirse, en África o Latinoamérica sería inviable sin ayuda externa.

3. Escenarios Futuros Probables

A) Utopía Posttrabajo (10% de probabilidad)

La IA y los robots hacen todo el trabajo duro.

Los humanos viven de un dividendo universal financiado por impuestos a las máquinas.

Problema: Requiere un gobierno global para evitar que las empresas evadan impuestos.

B) Capitalismo con Redes de Seguridad (60% de probabilidad)

Trabajo tradicional disminuye, pero no desaparece.

Los gobiernos implementan RBÚ parcial (ej. \$1,000/mes) para reducir pobreza, pero la mayoría sigue trabajando.

Ejemplo: Similar a los bonos sociales en Chile o Brasil.

C) Colapso Social (30% de Probabilidad)

La automatización destruye empleos más rápido que la creación de nuevos.

Sin RBÚ, hay protestas masivas y caos (como en el movimiento Yellow Vests en Francia).

Los ricos se aíslan en ciudades privadas, el resto sobrevive en economías informales.

Vivir sin trabajar será técnicamente posible si la automatización avanza lo suficiente, pero dependerá de decisiones políticas:

Si los gobiernos gravan a las empresas tecnológicas, podría lograrse.

Si el poder sigue en manos de élites que resisten impuestos, solo una minoría vivirá sin trabajar (como hoy los rentistas).

El mayor riesgo no es la falta de trabajo, sino la desigualdad: Un futuro donde el 1% controla los robots y el 99% depende de migajas sería distópico.

Predicción obtenida de AI:

Para 2050, un 20-30% de la población podría vivir sin empleo tradicional, pero con subsidios condicionados a educación o servicio social.

El resto seguirá trabajando, aunque menos horas. El sueño de "no trabajar" solo será realidad para unos pocos... o para nadie.

VISITA NUESTRA PAGINA EN FB "DIMENSION DIGITAL"

SU SEGURIDAD ES NUESTRA PRIORIDAD #1

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

201-865-1111

Ve Algo - Diga Algo

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

El budismo es considerado tanto una filosofía como una religión, dependiendo del enfoque que se le dé.

1. Como filosofía (enfoque práctico): No teísta: No se centra en la adoración de un dios creador, sino en el autoconocimiento y la sabiduría.

Enseñanzas éticas: Promueve principios como la compasión (karuṇā), el desapego y el equilibrio mental. Camino de transformación: Su núcleo es la práctica meditativa y el desarrollo personal para superar el sufrimiento (dukkha).

2. Como religión (enfoque tradicional): Rituales y devoción: En muchas tradiciones (como el budismo tibetano o el Theravada), hay veneración a Buda (como maestro).

Breve Historia del Budismo

El budismo es una de las religiones y filosofías más antiguas e influyentes del mundo, fundada en el siglo V a.C. en la India por Siddhartha Gautama, conocido como el Buda ("el Iluminado"). Su historia puede dividirse en varias etapas clave:

1. Orígenes (siglo V a.C.)

Siddhartha Gautama nació en Lumbini (actual Nepal) como príncipe de los Shakya. Vivió una vida de lujo hasta que, al ver el sufrimiento humano (vejez, enfermedad y muerte), renunció a su vida principesca en busca de la verdad espiritual.

Tras años de meditación y ascetismo, alcanzó la iluminación bajo un árbol Bodhi en Bodh Gaya (India), comprendiendo las Cuatro Nobles Verdades y el Camino Óctuple, que enseñan cómo superar el sufrimiento (dukkha) mediante la sabiduría, la ética y la meditación.

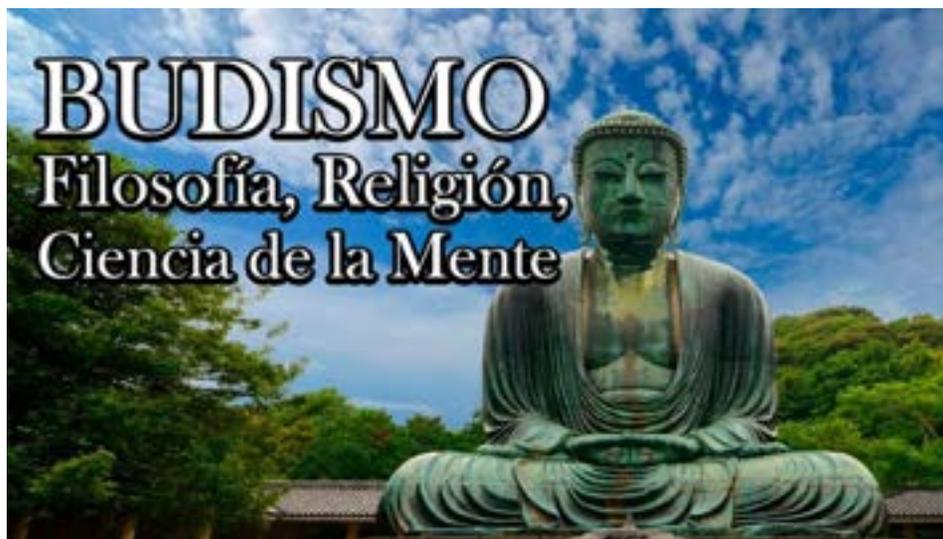
2. Expansión en la India (siglos V a.C. – III a.C.)

El Buda predicó por el noreste de la India, formando una comunidad monástica (Sangha). Tras su muerte (parinirvana, c. 483 a.C.), sus enseñanzas se transmitieron oralmente.

En el siglo III a.C., el emperador Ashoka (dinastía Maurya) adoptó el budismo y lo difundió por Asia mediante misioneros, llegando a Sri Lanka, el sudeste asiático y partes de Asia Central.

3. Desarrollo de escuelas y expansión en Asia

Theravada ("Enseñanza de los Ancianos"): La escuela más antigua, dominante en Sri Lanka, Tailandia, Birmania y Camboya. Enfatiza las enseñanzas originales del Buda y la liberación individual (arhat).



Mahayana ("Gran Vehículo"): Surgió alrededor del siglo I d.C. en India y se expandió a China, Corea, Japón y Vietnam. Promueve el ideal del bodhisattva (ser que busca la iluminación para beneficio de todos). Vajrayana ("Vehículo del Diamante"): Desarrollado en el Tíbet y el Himalaya, incorpora rituales y prácticas tántricas para alcanzar la iluminación rápidamente.

4. Expansión por Asia y adaptación cultural

China: Llegó en el siglo I d.C., mezclándose con el taoísmo y el confucianismo (ej. Chan, precursor del Zen japonés).

Japón: Introducido en el siglo VI, dio lugar a escuelas como Zen, Tierra Pura (Jōdo-shū) y Nichiren. Tíbet: El budismo se estableció en el siglo VII, evolucionando hacia el budismo tibetano (lamaísmo), liderado por el Dalái Lama.

5. Declive en la India y resurgimiento global

En la India, el budismo decayó tras la invasión islámica (siglo XII), pero se mantuvo en el Himalaya y el sudeste asiático.

En el siglo XIX y XX, resurgió con movimientos de reforma (ej. Dr. B.R. Ambedkar en India) y se expandió a Occidente gracias a maestros como Dalái Lama, Thich Nhat Hanh y la popularización de prácticas como la meditación mindfulness.

6. Budismo hoy

Con más de 500 millones de seguidores, el budismo sigue siendo una fuerza espiritual y cultural en Asia y Occidente, adaptándose a contextos modernos mientras preserva sus enseñanzas centrales: compasión, meditación y la búsqueda de la liberación del sufrimiento.

El budismo no es solo una religión, sino también una filosofía de vida que ha influido en el arte, la psicología y los movimientos por la paz en todo el mundo.

Aquí tienes algunas curiosidades breves y

fascinantes sobre el budismo:

1. El Buda no era un dios. Siddhartha Gautama no se consideraba un dios, sino un ser humano que alcanzó la iluminación (nirvana) a través de la meditación y el autoconocimiento.

2. El símbolo de la esvástica es budista antes que nazi. La esvástica (en sánscrito, "svástika", que significa "buena fortuna") es un símbolo sagrado en el budismo e hinduismo, representando la eternidad y la armonía. Los nazis lo adoptaron y tergiversaron en el siglo XX.

3. El budismo no siempre fue pacifista. Aunque predica la no violencia (ahimsa), en la historia hubo casos de budistas guerreros, como los monjes shaolin en China o ciertos samuráis japoneses que seguían el Zen.

4. Las enseñanzas se transmitieron

oralmente por siglos

Los textos budistas más antiguos (Tripitaka) se escribieron 400 años después de la muerte del Buda. Antes, se memorizaban y recitaban.

5. Las monjas budistas tuvieron que luchar por su lugar

El Buda permitió la ordenación de mujeres (bhikkhunis), pero con más reglas que los monjes. Hoy, algunas tradiciones (como la tibetana) aún no permiten monjas plenamente ordenadas.

6. El "Om" no es solo hindú

El mantra "Om mani padme hum" (joya en el loto) es central en el budismo tibetano y se cree que contiene la esencia de todas las enseñanzas.

7. El árbol Bodhi sigue vivo.

En Bodh Gaya (India), existe un higueral descendiente del árbol original donde el Buda alcanzó la iluminación. Es uno de los lugares más sagrados del budismo.

8. Hay un "Buda gordo" que no es el Buda histórico

La figura sonriente y panzona conocida como "Budai" o "Buda Feliz" es en realidad un monje chino del siglo X, asociado a la prosperidad. No es Siddhartha Gautama.

9. El país con más budistas no es la India

Aunque nació en la India, hoy el país con más budistas es China, seguido de Tailandia, Japón y Myanmar.

10. El budismo predijo la teoría del Big Bang



Colores Cálidos: Qué Son y Por Qué

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

Cuáles son los colores cálidos?

Los colores cálidos incluyen:
 Rojos (desde el escarlata hasta el granate).
 Naranjas (como el coral, mandarina o terracota).
 Amarillos (del dorado al mostaza).
 Algunos rosas y marrones con tonos rojizos o anaranjados.
 Ejemplos en la naturaleza:
 Atardeceres, Hojas de otoño, Lava volcánica.

Por qué se llaman "cálidos"?

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

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

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

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

PSICOLOGIA DE LOS COLORES CALIDOS

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

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

Amarillo: Felicidad, optimismo

Taxis, emojis, decoración infantil.

Curiosidades de los Colores Cálidos

El rojo aumenta el ritmo cardíaco:

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

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

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

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

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

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

En China, el rojo simboliza buena suerte:

Se usa en bodas y el Año Nuevo Lunar.

Como usar colores calidos en diseño.

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

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

Moda: El rojo y naranja dan confianza y energía.

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

Contraste con Colores Fríos

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

Ejemplo clásico:

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

Starbucks (verde = relajación).

Sabías que...?

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

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

Cuál es tu color cálido favorito?

El color más usado en el mundo depende del contexto:

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

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

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



Horóscopo para Julio 2024: Predicciones por Signo

Julio llega cargado de energía cósmica, con Mercurio retrógrado (1-25 de julio) y Marte en Géminis agitando la comunicación y los proyectos. Aquí tienes lo que el universo tiene preparado para ti este mes:

Aries (21 Mar - 19 Abr)

Amor: Tensión en parejas por malentendidos (evita discutir del 1 al 25). Solteros: alguien del pasado reaparece. Dinero: Buen momento para renegociar deudas. Salud: Cuida tu sistema nervioso (yoga o meditación ayudarán). Día clave: 16 de julio (oportunidad laboral).

Tauro (20 Abr - 20 May)

Amor: Romance estable; si estás soltero, un encuentro casual puede ser especial. Dinero: Gasto imprevisto (ahorra desde inicios de mes). Salud: Evita excesos en comida y alcohol. Día clave: 22 de julio (sorpresa positiva).

Géminis (21 May - 20 Jun)

Amor: Mes pasional, pero cuidado con celos. Dinero: Inversiones inteligentes; evita préstamos. Salud: Energía alta, ideal para empezar un deporte. Día clave: 10 de julio (noticias importantes).

Cáncer (21 Jun - 22 Jul)

Amor: Mes emotivo. Parejas: profundicen su conexión. Solteros: alguien cercano muestra interés. Dinero: Mejora financiera tras el 20 de julio. Salud: Equilibra trabajo y descanso. Día clave: Tu cumpleaños (mes de reinicio).

Leo (23 Jul - 22 Ago)

Amor: Atracción magnética. Si estás soltero, julio trae citas ardientes. Dinero: Oportunidad de ingresos extras (freelance o side hustle).

Salud: Buen momento para chequeos médicos. Día clave: 18 de julio (éxito en proyectos).

Virgo (23 Ago - 22 Sep)

Amor: Mercurio retrógrado afecta comunicación. Sé claro con tu pareja. Dinero: Evita compras impul-

sivas. Salud: Cansancio acumulado; prioriza el sueño. Día clave: 25 de julio (fin de bloqueos).

Libra (23 Sep - 22 Oct)

Amor: Mes social. Reconciliaciones posibles. Dinero: Ayuda económica inesperada. Salud: Cuida tu espalda y postura. Día clave: 12 de julio (encuentro significativo).

Escorpio (23 Oct - 21 Nov)

Amor: Intensidad emocional. Parejas: eviten control. Solteros: atracción misteriosa. Dinero: Buen momento para ahorrar. Salud: Controla el estrés con mindfulness. Día clave: 30 de julio (decisión importante).

Sagitario (22 Nov - 21 Dic)

Amor: Aventuras románticas. Viajes pueden traer amor. Dinero: Inversión en educación o viajes vale la pena. Salud: Energía alta; aprovecha para hacer ejercicio. Día clave: 8 de julio (oportunidad de viaje).

Capricornio (22 Dic - 19 Ene)

Amor: Prioriza tu felicidad. Si estás soltero, alguien maduro aparece. Dinero: Esfuerzo laboral da frutos. Salud: Cuida tus articulaciones. Día clave: 14 de julio (reconocimiento profesional).

Acuario (20 Ene - 18 Feb)

Amor: Amistades pueden convertirse en algo más. Dinero: Evita riesgos financieros. Salud: Buen momento para desintoxicarte. Día clave: 20 de julio (ideas brillantes).

Piscis (19 Feb - 20 Mar)

Amor: Sensibilidad alta. Evita idealizar parejas. Dinero: Gasto en creatividad o espiritualidad. Salud: Cuida tu salud emocional. Día clave: 28 de julio (sueños o intuiciones fuertes).

Consejo General para Julio:

Mercurio retrógrado (1-25 julio): Revisa contratos, evita compras importantes y respalda archivos digitales.

Luna llena (21 de julio): Ideal para soltar lo que no sirve.

Gio's PIZZERIA

BYOB

PRESTO'S New York
BRICK OVEN PIZZA & PASTA

QUALITY SERVICE & PRICE

(201) 766-9900
(201) 766-1000

200 39TH STREET
UNION CITY, NJ 07087

WE DELIVER

VISA
MasterCard
AMERICAN EXPRESS

CATERING FOR ALL OCCASIONS
ASK FOR THE SPECIAL OF THE DAY

Por que Enfría un Aire Acondicionado ?

Los aires acondicionados enfrían gracias a un proceso termodinámico que transfiere calor del interior de un espacio al exterior, utilizando un refrigerante y varios componentes clave. Aquí te explico cómo funciona:

1. Principio básico: Ciclo de refrigeración

El aire acondicionado funciona mediante un ciclo de compresión de vapor, que consta de cuatro etapas principales:

Evaporación:

El refrigerante (un líquido a baja presión y temperatura) absorbe calor del aire caliente del ambiente al pasar por el evaporador (ubicado en la unidad interior).

Al absorber calor, el refrigerante se evapora, convirtiéndose en gas frío.

Compresión:

El gas refrigerante es succionado por el compresor, que lo comprime, aumentando su presión y temperatura.

Condensación:

El gas caliente y comprimido fluye hacia el condensador (ubicado en la

unidad exterior), donde libera calor al exterior.

Al enfriarse, el gas se condensa y vuelve a estado líquido.

Expansión:

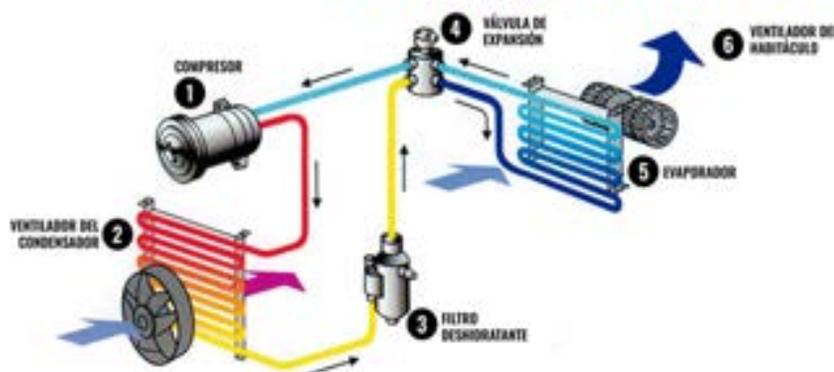
El líquido refrigerante pasa por una válvula de expansión, que reduce su presión y temperatura, preparándolo para volver al evaporador y reiniciar el ciclo.

2. Transferencia de calor

El aire caliente del interior es aspirado por el equipo y pasa por el evaporador, donde el refrigerante absorbe su calor.

El aire enfriado es devuelto al ambiente, mientras que el calor absor-

¿CÓMO FUNCIONA TU AIRE ACONDICIONADO?



bido es expulsado al exterior a través del condensador.

3. Componentes esenciales

Evaporador: Enfría el aire interior.

Compresor: Aumenta la presión del refrigerante.

Condensador: Libera calor al exterior.

Válvula de expansión: Regula el flujo del refrigerante.

4. Efecto de enfriamiento

El resultado es un descenso de la temperatura en el interior, ya que el sistema extrae energía térmica del aire y la expulsa fuera.

Los aires acondicionados no "crean frío", sino que remueven el calor del interior y lo expulsan al exterior mediante cambios de presión y estado del refrigerante.

QUIEN INVENTO EL AIRE ACONDICIONADO ?

El inventor del aire acondicionado moderno fue Willis Haviland Carrier, un ingeniero estadounidense que en 1902 diseñó el primer sistema de control de temperatura y humedad para una imprenta en Brooklyn, Nueva York.

Historia clave del invento:

Problema inicial:

Una empresa de impresión, Sackett & Wilhelms Lithography and Printing Co., tenía problemas con la humedad que arruinaba el papel y desalineaba las tintas.

Carrier ideó un sistema que enfriaba el aire y controlaba la humedad, usando bobinas enfriadas por agua.

Primera patente (1906):

En 1906, Carrier patentó su "Aparato para tratar el aire" (Apparatus for Treating Air), que sentó las bases del aire acondicionado moderno.

Fundación de Carrier Corporation (1915):

Junto con otros ingenieros, creó la Carrier Engineering Corporation, empresa pionera en climatización.

Hubo Predecesores?

Los antiguos egipcios, romanos y

persas ya usaban métodos rudimentarios (como colgar telas húmedas o sistemas de ventilación), pero no eran sistemas mecánicos.

En el siglo XIX, algunos inventores como John Gorrie (médico estadounidense) intentaron enfriar aire para tratar enfermedades, pero su máquina de hielo por compresión (1851) no tuvo éxito comercial.

Impacto del invento de Carrier:

Revolucionó industrias como el cine (los teatros con aire acondicionado se popularizaron en los años 1920).

Permitió el desarrollo de rascacielos y vida en climas extremos.

Hoy es esencial en hogares, hospitales, centros de datos y transporte.

Curiosidades: El término "aire acondicionado" fue acuñado por Stuart W. Cramer en 1906, quien lo usó para describir sistemas de humidificación en fábricas textiles.

1. El primer uso no fue para personas, sino para... ¡imprentas!

Como mencionamos, Willis Carrier inventó el aire acondicionado en 1902 para controlar la humedad en una fábrica de impresión y evitar que el papel se deformara.

2. Los cines popularizaron el aire acondicionado

En los años 1920, los teatros en EE.UU. comenzaron a instalar aire acondicionado para atraer público en verano. La gente iba al cine no solo por las películas, ¡sino para escapar del calor! Esto ayudó a la industria cinematográfica a crecer.

3. El aire acondicionado permitió los rascacielos modernos

Antes del AC, los edificios altos eran difíciles de habitar porque el calor se acumulaba en los pisos superiores.

4. Un presidente de EE.UU. murió por no usar aire acondicionado

Warren G. Harding (29º presidente de EE.UU.) sufrió un golpe de calor en 1923 por estar en una habitación mal ventilada. Esto aceleró la adopción del AC en edificios gubernamentales.

5. El AC cambió la política de EE.UU.

Antes de la climatización masiva, el Congreso de EE.UU. cerraba en verano por el calor insostenible en Washington D.C.

6. El país más "adicto" al aire acondicionado

EE.UU. consume más aire acondicionado que todo Europa, América Latina y África juntos.

En Japón, hay más unidades de AC que hogares (¡algunas casas tienen una por habitación!).

ALFREDO'S

Tires & Auto Repair

AIR CONDITIONING

Special **\$99.00 AND UP**

CALEFACCION

MECANICA GENERAL

ELECTRICIDAD

AJUSTES & FRENOS

MANTENIMIENTO

VENTA DE LLANTAS

alfrede57@gmail.com

alfredoautorepair.com

201.864.1749

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



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

Cómo son los Canguros?

Anatomía:

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

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

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

Tamaño:

Canguro rojo (Macropus rufus): El

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

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

Cuántos Años Viven?

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

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

Factores que afectan su longevidad:

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

De qué se Alimentan?

Dieta herbívora:

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

Adaptados a la sequía: Pueden pa

sar meses sin agua, obteniendo líquido de las plantas.

Digestión especial:

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

Curiosidades Increíbles

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

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

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

Superpoblación controlada:

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

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

Amenazas y Conservación

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

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

Estatus: No están en peligro de ex

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

Sabías Que...?

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

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

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

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

En cautiverio (parques o santuarios):

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

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

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



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



**rna
fashion & beauty**
Avon Mary Kay & Jafra products
Rocio De la Jara
201.866.0388 201.913.0182
412 37th Street
Union City, NJ 07087

LEJANIA
Autor: Andres Garcia

**Es el eco del aliento y el miedo
reflejado en el cristal del tiempo,
Es la sombra que se alarga
sin tocar el suelo.**

**Es el mapa de un abrazo
dibujado en el viento,
la huella que persiste
donde no hay recuerdo.**

**La distancia es un espejo:
mitad luz, mitad silencio.
Un puente de palabras
que se queman en el aire.**

**Es el vértigo del horizonte,
la melodía rota de un nombre...
de la tierra, de los recuerdos
el vacío que se hace ritmo
entre las sombras y la melancolía.**

**O acaso soy yo quien se pierde en la lejania
para no desaparecer en la distancia?**



CUANDO CAMBIAR EL TELEFONO MOVIL ?

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

Cada cuánto cambiar tu celular:

Escenarios clave.

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

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

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

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

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

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

Por Presupuesto Ajustado

Cada 4-5 años o hasta que falle:

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

Opción: Comprar modelos refurbished o de generaciones anteriores.

Por deterioro físico: Cuando afecte funcionalidad:

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

Señales de que DEBES cambiar tu teléfono

Batería: Dura menos de 4 horas con uso normal.

Almacenamiento: Siempre lleno (aunque limpies caché).

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

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

Tips para alargar la vida útil

Usa funda y protector de pantalla.

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

Limpia archivos basura y apps en segundo plano.

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

Alternativas sostenibles

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

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

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

Cambia solo cuando notes limitaciones reales.

Coffee & Deli Time

(201) 758-7775

HOURS

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

3615 Palisade Ave. Union City

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

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



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)

AT HOME

Are you NOT getting taken care of at home?

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



TRES VERSIONES DIFERENTES DEL "BLOODY MARY"

1. BLOODY MARY CLÁSICO (VERSIÓN TRADICIONAL)

Ingredientes:

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



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

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

2. BLOODY MARIÁ (VERSIÓN MEXICANA CON TEQUILA)

Ingredientes:

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



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

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

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

3. BLOODY CAESAR (VERSIÓN CANADIENSE CON ALMEJAS)

Ingredientes:

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



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

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

ORIGENES Y CURIOSIDADES DEL "BLOODY MARY"

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

Orígenes: Quién inventó el Bloody Mary?

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

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

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

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

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

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

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

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

Evolución del Nombre

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

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

Expansión y Variantes

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

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

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

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

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

GUARNICIONES EXTRAVAGANTES:

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

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

Día Internacional:

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

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

Probióticos y Prebióticos: Qué Son y Cómo Benefician Tu Salud Intestinal

Los probióticos y prebióticos son componentes clave para mantener un intestino sano, pero ¿en qué se diferencian y cómo actúan en nuestro organismo?

Qué Son los Probióticos?

Los probióticos son microorganismos vivos (principalmente bacterias beneficiosas y levaduras) que, al consumirse en cantidades adecuadas, ayudan a:

Mejorar la digestión y la absorción de nutrientes.

Equilibrar la flora intestinal, especialmente después de tomar antibióticos.

Aliviar síntomas de afecciones como el síndrome del intestino irritable (SII) o la diarrea.

Fuentes naturales: Yogur, kéfir, chucrut, kimchi, kombucha y otros alimentos fermentados.

Qué Son los Prebióticos?

Los prebióticos son fibras vegetales no digeribles que alimentan a las bacterias buenas del intestino, estimulando su crecimiento. Entre sus beneficios:

Favorecen la proliferación de probióticos.

Mejoran la salud digestiva y el sis-



tema inmunitario.

Ayudan a regular el azúcar en sangre y el colesterol.

Fuentes naturales: Ajo, cebolla, plátanos, espárragos, alcachofas y cereales integrales.

Simbióticos: La Combinación Perfecta

Cuando un alimento o suplemento contiene probióticos + prebióticos, se llama simbiótico. Esta combinación potencia aún más los efectos beneficiosos para la microbiota intestinal.

Realmente Funcionan?

Lo Que Dice la Ciencia

Investigaciones sugieren que los probióticos y prebióticos podrían ayudar en:

Problemas digestivos (estreñimien-

to, SII).

Salud mental (relación intestino-cerebro en depresión y ansiedad).

Control de peso y metabolismo.

Prevención de infecciones urinarias y alergias.

Sin embargo, aún se necesitan más estudios para confirmar su eficacia en ciertas condiciones, como diabetes u obesidad.

Precauciones y Riesgos

Aunque generalmente son seguros para adultos sanos, hay que considerar:

No están regulados como medicamentos (la FDA no los supervisa estrictamente).

En personas con sistemas inmunitarios debilitados o bebés prematuros, podrían causar infecciones

graves.

Algunos suplementos pueden contener cepas no verificadas o ingredientes alergénicos.

Recomendación: Antes de tomar suplementos, consulta con un médico o nutricionista, especialmente si tienes condiciones crónicas.

Incorporar probióticos y prebióticos a través de una dieta equilibrada es una excelente forma de cuidar tu salud intestinal. Aunque prometen múltiples beneficios, su uso debe ser personalizado y responsable.

CURIOSIDADES

Tu cuerpo tiene más bacterias que células humanas

Por cada 1 célula humana, hay 10 bacterias en tu cuerpo (la mayoría en el intestino).

El yogur probiótico salvó vidas en la guerra

En 1916, el científico Ilya Mechnikov (Premio Nobel) observó que los campesinos búlgaros vivían más gracias al yogur.

Durante la Primera Guerra Mundial, los soldados alemanes trataban la disentería con leche fermentada.

Pueden salvarte de una resaca!

Estudios en Corea del Sur demuestran que el kimchi (fermentado picante) acelera la metabolización del alcohol gracias a sus probióticos.

SUGARMAN'S DRUG STORE

Taking care of your health over 100 years

OUR SERVICES

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

OTC CARDS ACCEPTED

OTC NETWORK
United Healthcare
Clover health
Empire



Medical Supplies

Religious Items

Pet Supplies

Gift Cards



FREE LOCAL PRESCRIPTION DELIVERY

GABRIELA BERNAT
VANESSA RODRIGUEZ
Doctors Of Pharmacy

📍 4207 BERGENLINE AVENUE,
UNION CITY, NJ 07087

☎ 201-867-6705

☎ 201-867-3758

✉ SUGARMANSRX@GMAIL.COM

🌐 WWW.SUGARMANSRX.COM

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de *Union City*

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

La inscripción para el programa de educación infantil ya está abierta



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

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

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

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

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

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

Síguenos en:

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

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

Union City

Public Schools

BUILDING COMMUNITY AND PROVIDING OPPORTUNITY FOR THE CHILDREN OF UNION CITY

Registration for Early Childhood Education Program Is Now Open



Give your young child a head start on school by registering them for Union City's award-winning Early Childhood Education Program.

The program is free to all Union City residents. The hours of our instructional component are from 7:55 a.m. to 2:55 p.m.; however, please note that eligibility for before- and after-care (wrap-around services) is based on family income.

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

To enroll your child, kindly download the application on our website at www.ucboe.us, scan the application, and email it to obarrios@ucboe.us. You may also drop it off in person at the Eugenio Maria de Hostos Center for Early Childhood Education at 2200 Kennedy Blvd., Monday through Friday, from 8:30 a.m. to 2:30 p.m., for all children ages three, four, or five years old only. (PLEASE DO NOT GO TO CENTRAL REGISTRATION on Palisade Avenue.)

Thanks to the support of Mayor Brian P. Stack and the Board of Education, we offer an excellent learning environment. We provide free breakfast, lunch, and snacks. It fills up quickly, so please don't wait to register your child today.

Please follow the application instructions carefully before submitting your application.

Follow Us:

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

UNION CITY
BOARD OF
EDUCATION

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

Joseph Isola, Trustee
Fr. Aro Nathan, Trustee
Alicia Morejon, Trustee

Kennedy Ng, Trustee
Alejandro Velazquez, Trustee

Superintendent
of Schools
Silvia Abbato

Assistant
Superintendents
John Bennetti
Geraldine Perez

Board Secretary/
Director of Facilities
Justin Mercado

Business
Administrator
Anthony Dragona

Assistant to the
Superintendent
Diane Capizzi

La Forma Correcta para Teñirte el Cabello en Casa y Algunos Tips...

Teñirte el cabello en casa puede ser sencillo y económico si sigues los pasos correctos y tomas precauciones. Aquí tienes una guía paso a paso y tips esenciales para lograr un resultado profesional y cuidar tu pelo:

Pasos para Teñirte el Cabello en Casa

1. Elige el tinte adecuado

Tonalidad: Si es tu primera vez, elige un tono 1-2 tonalidades más claro/oscuero que tu color natural.

Tipo de tinte:

Temporal (dura 1-2 lavados).

Semipermanente (4-12 lavados).

Permanente (cubre canas, dura hasta 8 semanas).

Marcas recomendadas: Garnier Olia (sin amoníaco), L'Oréal Paris Féria, Wella Koleston.

2. Haz una prueba de alergia

Aplica un poco del tinte en la parte interna del codo y espera 48 horas. Si hay enrojecimiento o picor, no lo uses.

3. Prepara los materiales

* Guantes de plástico.

* Brocha o aplicador.

* Toallas viejas.

* Crema protectora para contorno



(vaselina, crema hidratante o aceite de coco).

* Cronómetro.

4. Aplica el tinte correctamente

Protege la piel: Aplica vaselina en la frente, orejas y cuello.

Divide el cabello: En 4 secciones (con pinzas).

Empieza por las raíces: Aplica el tinte a 1 cm del cuero cabelludo primero (si quieres cubrir canas).

Extiende hacia las puntas: Usa la brocha para distribución uniforme.

Masajea suavemente: Con guantes para asegurar cobertura.

5. Tiempo de espera

Sigue las instrucciones del kit (generalmente 20-40 minutos).

No excedas el tiempo: Puede dañar el cabello o oscurecer demasiado el color.

6. Enjuaga y cuida el color

Usa agua tibia (no caliente) hasta que salga clara.

Aplica el acondicionador incluido en el kit (cierra la cutícula y fija el color).

Evita lavar el pelo las primeras 48 horas.

Tips esenciales para un resultado perfecto

No laves el pelo 1-2 días antes de teñirlo: Los aceites naturales protegen el cuero cabelludo.

Si tienes canas: Usa tintes permanentes con amoníaco (para mejor cobertura).

Para cabello oscuro que quiere aclarar: Usa un kit con pre-iluminador (ej: L'Oréal Preference).

Evita el tinte en cabello muy dañado: Si tienes puntas abiertas, haz

una hidratación profunda días antes.

Usa shampoo y acondicionador para cabello teñido: Marcas como Redken o Matrix protegen el color.

Si el color queda muy oscuro: Lava con shampoo anticasca (ayuda a eliminar tono).

Si el color queda muy claro: Usa un tinte tono sobre tono (ej: Igora Vibrance) para corregir.

Errores comunes que debes evitar

Mezclar productos de diferentes marcas: Puede causar reacciones químicas impredecibles.

Aplicar sobre cabello sucio con productos: Gel o laca afectan la absorción del tinte.

Usar agua caliente al lavar: Desgasta el color más rápido.

Tip extra: Cómo mantener el color?

* Lava con agua fría o tibia.

* Usa mascarillas sin sulfatos 1 vez por semana.

* Evita el cloro de piscinas (usa gorra o aplica aceite de coco antes de nadar).

Si sigues estos pasos al pie de la letra y eliges el tono adecuado, lograrás un resultado profesional sin salir de casa. ¡Y recuerda: la paciencia es clave!

La Tinajita PIZZERIA CUBANA
www.LaPizzaCubana.com

ESPAGUETI SPAGHETTI

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

LASAÑA LASAGNA

Jamón o Picadillo Ham or Ground Beef \$8.50

PAN DE AJO GARLIC BREAD 3x \$1.50

APERITIVOS APPETISERS

Empanadas Turnovers \$2.50	Alitas Pollo Chicken Wings \$7	Alitas Papitas Wings and Fries \$9	Papas Bellenas Stuffed Potato \$2.50
Carne, Pollo, Queso o Guayaba Beef, Chicken, Cheese or Guava	Con o Sin Picante Spicy or Mild		

Crema Queso Cream of Cheese \$6.50
Crema Aurora Cream Aurora \$6.50
Crema Virginia Cream Virginia \$6.50

JUGOS | JUICES

Naranja Orange \$6.50	Naranja (sin azúcar) Orange (no sugar) \$7	Limonada Lemonade \$4
-----------------------	--------------------------------------------	-----------------------

BATIDOS | SHAKES \$6

Mañey | Maney
Fresa | Strawberry
Sandía | Watermelon
Mango | Mango
Trigo | Wheat
Chocolate | Chocolate
Mora | Blackberry
Maracuyá | Passion Fruit

La Tinajita PIZZERIA CUBANA
www.LaPizzaCubana.com

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

Napolitana Cheese \$14	Hawaiana Hawaiian \$20	Cangrejo Crab \$24	Langosta Lobster \$38
Chorizo Spanish Sausage \$20	Pollo Chicken \$20	Tocino Bacon \$20	Mixta Mixed \$22
Pepperoni Pepperoni \$20	Jamón Ham \$20	Ajies Peppers \$20	Vegetales Veggies \$20
	Atún Tuna \$22	Cebolla Onions \$20	Hongos Mushrooms \$20
	Extras Extra Toppings \$2.50	Piña Pineapple \$18	Camarones Shrimps \$22

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

PIZZA CUBANA PERSONAL | SMALL PAN PIZZA

Langosta Lobster \$14	Cangrejo Crab \$9	Pepperoni Pepperoni \$7.50	Chorizo Spanish Sausage \$7.50	Vegetales Veggies \$8
Napolitana Cheese \$6	Hawaiana Hawaiian \$7.50	Camarones Shrimps \$9	Jamón Ham \$7.50	Pollo Chicken \$8
Tocino Bacon \$7.50	Ajies 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

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

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

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

Los Países Más Pequeños del Mundo

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

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



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

Datos Curiosos

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

de que el Vaticano.

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

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

Los 10 Países Más Poblados del Mundo (2024)

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

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

ción masiva (1 millón/año).

4. Indonesia: Población: ~279 millones

Dato clave: Mayor archipiélago del mundo (17,000 islas).

5. Pakistán: Población: ~243 millones

Dato clave: Tasa de natalidad de 3.4 hijos por mujer.

6. Nigeria: Población: ~229 millones

Dato clave: Será el 3º más poblado para 2050 (ONU).

7. Brasil: Población: ~216 millones
Dato clave: Único en el top 10 con idioma portugués.

8. Bangladesh: Población: ~174 millones

Dato clave: Densidad demográfica más alta del mundo (1,300 hab/km²).

9. Rusia: Población: ~144 millones
Dato clave: El más extenso, pero con baja densidad (8 hab/km²).

10. México: Población: ~129 millones

Dato clave: 2º país hispanohablante más poblado (después de EE.UU.).

Datos Curiosos

Para 2050, se estima que India tendrá 1,670 millones y Nigeria 377 millones.

Vaticano: ~800 habitantes.

Tokelau (NZ): ~1,400 habitantes.

Niue: ~1,600 habitantes



LA CASONA RESTAURANT
CUBAN AND SALVADORIAN CUISINE



LA CASONA
CUBAN AND SALVADORIAN CUISINE
RESTAURANT
EST. 2002

CUBAN & SALVADORIAN GOURMET STYLE CUISINE



DOWNLOAD OUR FULL MENU

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

MONDAY THROUGH FRIDAY
LUNCH SPECIALS FROM \$10.95



HOME OR OFFICE DELIVERY WITH





OR ORDER DIRECTLY ON
LACASONANJ.COM

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



OPENING HOURS | DELIVERY HOURS

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

Fibromialgia: Descripción, Síntomas y Causas

Descripción General

La fibromialgia es un trastorno crónico que se caracteriza por dolor musculoesquelético generalizado, acompañado de fatiga, alteraciones del sueño, problemas de memoria y cambios en el estado de ánimo. Los expertos creen que esta condición amplifica las sensaciones de dolor debido a un procesamiento anormal de las señales dolorosas en el cerebro y la médula espinal.

Los síntomas pueden aparecer después de un evento desencadenante, como una cirugía, una infección, un trauma físico o estrés emocional intenso. Sin embargo, en algunos casos, se desarrollan gradualmente sin una causa aparente.

Afecta con mayor frecuencia a mujeres y suele coexistir con otros problemas de salud, como:

- * Migrañas y dolores de cabeza tensionales
- * Síndrome del intestino irritable
- * Trastornos de la articulación temporomandibular
- * Ansiedad y depresión
- * Síndrome de fatiga crónica

Aunque no tiene cura, existen tratamientos que ayudan a controlar los síntomas, incluyendo medicamentos, ejercicio, técnicas de relajación y manejo del estrés.

Síntomas Principales

Los síntomas más comunes de la fibromialgia incluyen:

Dolor generalizado:

Se describe como un malestar constante y difuso, que persiste durante al menos tres meses.

Debe afectar ambos lados del cuerpo, tanto por encima como por debajo de la cintura.

Fatiga crónica:

Los pacientes suelen despertarse agotados, incluso después de dormir muchas horas.

El dolor puede interrumpir el sueño, y es común que presenten trastornos como apnea del sueño o síndrome de piernas inquietas.

Problemas cognitivos ("Fibroniebla"):

Dificultad para concentrarse, pérdida de memoria y lentitud mental.

Condiciones Asociadas

La fibromialgia a menudo se relaciona con:

Síndrome de colon irritable



Cistitis intersticial (vejiga dolorosa)
Trastornos de ansiedad y depresión
Síndrome de taquicardia postural

Causas y Factores de Riesgo

Aunque se desconoce la causa exacta, se cree que la fibromialgia surge por alteraciones en la forma en que el cerebro procesa el dolor. Algunas teorías sugieren:

Cambios en los neurotransmisores:
Niveles anormales de sustancias químicas que regulan el dolor.
Sensibilización central: Los receptores del dolor se vuelven hiperactivos, reaccionando exageradamente a estímulos.

Posibles Desencadenantes

Factores genéticos: Tener familiares con fibromialgia aumenta el riesgo.
Infecciones o enfermedades previas: Algunas infecciones virales o crónicas pueden desencadenarla.
Eventos traumáticos: Accidentes, cirugías o estrés emocional prolongado.

Factores de Riesgo

Género: Más común en mujeres.
Antecedentes familiares.

Otras enfermedades reumáticas:
Como artritis reumatoide o lupus.
Complicaciones

El impacto de la fibromialgia en la calidad de vida puede llevar a:

Dificultades laborales y en las actividades diarias.

Aislamiento social y frustración por la incompreensión de la enfermedad.

Mayor riesgo de depresión y ansiedad.

Si experimentas estos síntomas, consulta a un especialista para un diagnóstico y tratamiento adecuado.

Este artículo ofrece una visión clara y estructurada de la fibromialgia, destacando sus síntomas, causas y posibles tratamientos.

Descubrimiento de la Fibromialgia

La fibromialgia no fue "descubierta" por una sola persona, sino que su reconocimiento como condición médica fue evolucionando con el tiempo:

Siglo XIX: Se describieron síntomas similares bajo nombres como "reumatismo muscular" o "fibrositis".

1976: El término "fibromialgia" fue acuñado por el Dr. Philip Hench (Premio Nobel por descubrir la cortisona), aunque en esa época aún se consideraba un trastorno inflamatorio.

1980s-1990s: Investigaciones demostraron que no había inflamación, sino una alteración en el procesamiento del dolor. En 1987, la Asociación Médica Americana (AMA) reconoció oficialmente la fibromialgia como una enfermedad.

1990: El Colegio Americano de Reumatología (ACR) estableció los criterios diagnósticos oficiales.

Estadísticas por Género, Raza y Países



1. Prevalencia por Género

Mujeres: Representan entre 70-90% de los casos diagnosticados.

Hombres: Aunque menos común, también pueden padecerla, con síntomas a veces subdiagnosticados.

2. Distribución por Raza/Etnia

Los estudios muestran variaciones en el diagnóstico según grupos raciales:

Estados Unidos:

Blancos no hispanos: Mayor tasa de diagnóstico.

Afroamericanos e hispanos:

A menudo reportan síntomas más severos, pero tienen menor acceso a diagnóstico y tratamiento.

Asiáticos: Menos estudios, pero prevalencia aparentemente menor.

Europa y otros países:

En países con sistemas de salud avanzados (como Canadá, Alemania, Suecia), el diagnóstico es más frecuente.

En América Latina y África, hay menos datos, posiblemente por falta de acceso a especialistas.

3. Prevalencia por País

Global: Afecta aproximadamente al 2-4% de la población mundial.

Países con más Casos

Reportados:

EE.UU.: ~10 millones de personas (4% adultos).

Brasil: ~2-3% de la población.

España: ~2.4% (mayor en mujeres).

Japón y Corea: ~1-2% (posible subdiagnóstico por diferencias culturales).

Factores que Influyen en las Estadísticas

Acceso a diagnóstico: En países con menos recursos, muchos casos no se identifican.

Cultura médica: En algunas sociedades, el dolor crónico se atribuye a causas psicológicas.

Diferencias genéticas: Algunas poblaciones podrían tener mayor predisposición.

La fibromialgia es un trastorno global, pero su diagnóstico varía por factores sociales, económicos y culturales. Las mujeres caucásicas en países desarrollados son las más diagnosticadas, pero esto podría reflejar desigualdades en atención

médica más que una verdadera diferencia biológica.



Cuántas Pirámides Existen en Egipto Realmente

En Egipto, el número de pirámides conocidas es aproximadamente 118 a 140 estructuras identificadas como pirámides o complejos piramidales, aunque la cifra exacta varía según los criterios arqueológicos (estructuras completas, ruinas o pirámides menores). Aquí te detallo los datos más aceptados:

Pirámides Principales (las más famosas)

Pirámides de Guiza:

- * Keops (la Gran Pirámide, la única de las 7 Maravillas del Mundo Antiguo que sigue en pie).
- * Kefrén.
- * Micerino.
- * Seis pirámides secundarias (de reinas y satélites).
- * Pirámides de Saqqara:
- * Pirámide escalonada de Zoser (la más antigua, ~2650 a.C.).
- * Pirámide de Userkaf y otras 10+ estructuras.

Pirámides de Dahshur:

- * Pirámide Roja y Pirámide Acodada de Snefru).

Otras Zonas:

- * Abusir (5 pirámides de la V Dinastía).
- * Meidum (pirámide colapsada de Huni o Snefru).
- * El-Lisht, Hawara, etc.

Por qué Varía el Número Total?

Pirámides completas: Unas 40-50 están bien conservadas.

Ruinas y estructuras menores: Muchas son montículos de escombros (ej: pirámides provinciales de la III Dinastía).

Descubrimientos recientes: En 2023, se identificaron restos de una nueva pirámide en Abusir.

Datos Curiosos

Pirámides "perdidas": Algunas, como la de Djedefre (Abu Rawash), están casi destruidas.

Pirámides de reinas: Menores pero numerosas (ej: en Guiza hay 3 junto a la pirámide de Micerino).

Materiales: No todas son de piedra; algunas eran de adobe (ej: pirámides de la XII Dinastía en El-Lahun).

Fuentes confiables

Ministerio de Turismo y Antigüedades de Egipto: Reconoce oficialmente 118 estructuras.

Proyecto Amarna: Documenta pirámides menores y no terminadas.



Sabías que...? Algunas pirámides fueron usadas como canteras en la Edad Media (como la Pirámide Blanca de Amenemhat II, hoy casi desaparecida).

Si buscas un listado exacto, te recomendamos la base de datos del Instituto Arqueológico Alemán (DAIK) o el Atlas de las Pirámides de Egipto (The Pyramids of Egypt de I.E.S. Edwards).

La construcción de una pirámide en el Antiguo Egipto podía tomar entre 15 y 30 años, dependiendo de su tamaño, complejidad y recursos disponibles. Aquí tienes un desglose basado en evidencias arqueológicas e históricas:

Tiempos estimados de construcción (según pirámides famosas)

Gran Pirámide de Guiza (Keops, IV Dinastía, ~2580–2560 a.C.): 20 a 27 años (según el historiador griego Heródoto, aunque sus datos son discutidos).

Evidencias arqueológicas (como el Diario de Merer, papiro que registra trabajos en la época de Keops) sugieren 15–20 años.

Pirámide de Kefrén (Guiza): 10–15 años (menor que la de Keops, pero con complejo funerario más elaborado).

Pirámide Roja (Snefru, Dahshur): 17 años (primera pirámide de caras lisas exitosa).

Pirámide Escalonada de Zoser (Saqqara, III Dinastía): 19 años (según inscripciones, aunque fue construida en etapas).

Factores que influían en el tiempo de construcción. Tamaño y altura: **Keops** (146 m originalmente) requirió ~2.3 millones de bloques de piedra (promedio de 800 bloques colocados por día).

Pirámides menores (ej: de reinas) tomaban 5–10 años.

Logística: Transporte de piedra desde canteras (Tura, Asuán) en barcazas por el Nilo.

Mano de obra: Se estiman 20,000–30,000 trabajadores (no esclavos, sino campesinos en temporadas de inundación).

Innovaciones técnicas:

Pirámides tempranas (ej: Zoser) usaban métodos experimentales.

Las de Guiza ya dominaban técnicas de rampas y nivelación precisa.

Registros históricos clave

Papiro de Merer: Detalla el transporte de piedra caliza desde Tura hasta Guiza en el año 27 del reinado de Keops, sugiriendo que la construcción estaba en su fase final.

Inscripciones en Dahshur: Mencio-

nan equipos de trabajadores ("Los Amigos de Snefru") que rotaban cada 3 meses.

Curiosidades

Ritmo de construcción: Para la Gran Pirámide, se necesitaba colocar 1 bloque cada 2–3 minutos (considerando jornadas de 10 horas al día).

Error común: Las pirámides no se construyeron en siglos, sino en décadas, gracias a una organización estatal eficiente.

Herramientas: Usaban cinceles de cobre, trineos de madera y rampas de ladrillo (se han encontrado restos de rampas en Hatnub).

Cómo lo Sabemos?

Astronomía: Alineaciones estelares en las pirámides coinciden con fechas de reinados.

Carbono-14: Analizado en morteros de algunas pirámides (aunque con márgenes de error).

Textos antiguos: Como la Piedra de Palermo, que registra donaciones de materiales para construcciones reales.

Fuente: The Complete Pyramids (Mark Lehner) y estudios del Instituto Francés de Arqueología Oriental (IFAO).



Que hacer si el Procesador de mi PC no es Compatible con Windows 11 ?

Si tu procesador no es compatible con Windows 11, no podrás instalarlo oficialmente, pero hay soluciones. Aquí te explico tus opciones, desde alternativas seguras hasta métodos avanzados (con riesgos):

1. Verifica la incompatibilidad

Primero, confirma que tu CPU realmente no está en la lista de compatibilidad de Microsoft:

Lista oficial de CPUs soportadas: Intel AMD

Usa la herramienta PC Health Check de Microsoft para ver el informe detallado.

2. Soluciones oficiales (sin riesgos)

Quedarte en Windows 10

Microsoft dará soporte hasta octubre de 2025 (actualizaciones de seguridad).

Después de esa fecha, considera:

Usar la PC para tareas offline.

Migrar a Linux (ej: Ubuntu, Mint) para seguir recibiendo actualizaciones.

Actualizar hardware

Si tu placa madre soporta CPUs más nuevas, puedes cambiar el procesador por uno compatible (ej: Intel 8th Gen+ o AMD Ryzen 2000+).

3. Soluciones no oficiales (con



riesgos)

Instalar Windows 11 igualmente Microsoft bloquea la instalación en CPUs incompatibles, pero hay workarounds:

Mediante ISO o USB de instalación:

Descarga la ISO de Windows 11 desde Microsoft.

Al iniciar la instalación, edita el Registro:

Presiona Shift + F10 para abrir CMD.

Ejecuta: **regedit**

```
* reg add HKLM\SYSTEM\Setup\
LabConfig /v BypassTPMCheck /t
* reg_dword /d 1
```

```
reg add HKLM\SYSTEM\Setup\
LabConfig /v BypassSecureBoot-
Check /t
```

```
* reg_dword /d 1
```

```
* reg add HKLM\SYSTEM\Setup\
LabConfig /v BypassCPUCheck /t
```

```
reg_dword /d 1
```

Continúa la instalación normalmente.

Usar Rufus:

La herramienta Rufus tiene una opción para crear USBs de instalación omitiendo requisitos de TPM/CPU.

Riesgos de estos Métodos:

Sin actualizaciones futuras: Microsoft podría bloquear updates en sistemas no compatibles.

Inestabilidad: Algunas funciones (como Virtualization-Based Security) no funcionarán.

Problemas de drivers: Fabricantes no garantizan soporte para hardware antiguo.

4. Alternativas a Windows 11

Si no quieres saltarte los requisitos:

Linux (gratis y seguro):

Ubuntu o Linux Mint: Ideales para

usuarios casuales.

Zorin OS: Parecido a Windows.

Windows 10 modificado:

Proyectos como Tiny10 reducen el consumo de recursos.

5. ¿Vale la pena forzar Windows 11?

Depende de tu caso:

Sí: Si tu PC es relativamente moderna (ej: CPU de 7th Gen Intel) y quieres probar nuevas features.

No: Si tienes un CPU muy viejo (ej: Intel 4th Gen), mejor opta por Linux o Windows 10 hasta 2025.

Como Saber que "Motherboard tiene mi PC)

Herramienta de diagnóstico

Para acceder a la herramienta de diagnóstico tendremos que volver a repetir la secuencia de pulsar las teclas Windows + R, pero esta vez escribimos "dxdiag" y darle a tecla Enter o el botón de Aceptar de la pestaña. Una vez dentro, puedes ver algunos detalles sobre el fabricante de la placa base y su modelo. Algo que debes tener en cuenta es que muchas veces el nombre de comercialización es distinto al nombre de la placa base que conoces.

Solo tendrás que poner en Google el código que te aparece en el apartado de "Modelo del sistema" para saber qué placa base tienes en realidad.

Mi Bella Islita RESTAURANT MENU

Puerto Rican, Cuban and Dominican Cuisine

DELIVERY AVAILABLE 10:00 AM TO 9:00 PM

ORDER ONLINE

Mi Bella Islita

520 39TH ST, UNION CITY NJ 07087

WE ARE OPEN FROM 9:00 AM TO 9:00 PM

PUBLIC PARKING SPACE AVAILABLE

(201) 866-8778

www.mibellaislitanj.com

MI BELLA ISLITA RESTAURANT

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

201-866-8778 • 201-472-8391

CELEBRATE YOUR HOLIDAYS WITH US

201-866-8778 201-472-8391

Free Delivery

520 39TH ST • UNION CITY, NJ 07087

CATERING FOR ALL OCCASION

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

PASTEL EN HOJA

PERNIL

CHICKEN

SON REALES LAS PERCEPCIONES EXTRA SENSORIALES ?

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

Qué dice la ciencia?

Falta de evidencia reproducible:

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

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

Sesgos Cognitivos:

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

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



Explicaciones neurocientíficas:

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

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

Qué defienden los creyentes?

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

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

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

No hay pruebas científicas conclu-

yentes que respalden la PES como fenómeno real.

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

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

CURIOSIDADES DE LAS EXPERIENCIAS EXTRA SENSORIALES

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

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

Los ojos de los "videntes" y la pupila psíquica

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

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

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

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

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

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

mano a distancia (usando EEG y estimulación magnética).

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

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

Fraudes famosos y cómo se descubrieron

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

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

Por qué tantas personas creen en la PES?

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

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

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

El Experimento Ganzfeld: Telepatía en el laboratorio?

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

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

Sabías Que...?

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

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

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

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

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

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

Orígenes e Historia

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

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

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

Efectividad en Combate Misiones Clave:

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

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

Estadísticas:

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

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

Miembros y Estructura Composición:

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

Soldados beduinas, drusas y judías sirven juntas.

Famosas en el "Caracal"

Teniente Or Ben-Yehuda: Primera mujer en comandar una compañía

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



de combate en las FDI.

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

Entrenamiento

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

Rigurosidad:

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

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

Pruebas de estrés bajo fuego real simulado.

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

Curiosidades

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

Primera baja en combate:

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

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

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

Cultura pop: Aparecieron en docu

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

Controversias

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

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

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

SABIAS QUE...?

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



CUANTAS MUJERES MILITA EN EL BATALLON "CARACAL" DE ISRAEL ?

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

Número de mujeres en el Batallón Caracal. Composición aproximada:

Unos 300-350 soldados en total en el batallón son mujeres dependiendo del ciclo de reclutamiento. 40-30% son hombres.

Desglose por Roles

Combate terrestre:

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

Unidades especializadas:

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

Mando:

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

Datos Clave

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

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

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

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

Curiosidad

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

Por qué tantas mujeres eligen el "Caracal"

Igualdad de oportunidades: Mismos estándares que los hombres.

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

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

Te sorprende la efectividad de esta unidad?



VISITA NUESTRA PAGINA EN FACEBOOK "DIMENSION DIGITAL"

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

A MARCOS RUBIO Y A DONALD TRUMP SE LES OLVIDO CUBA?

Siempre he dicho que la libertad de Cuba empieza por los cubanos, y por los cubanos de la isla principalmente, que no debemos esperar fuerzas externas o presidentes "amigos" para obtener nuestra libertad del yugo neo feudal que impera en Cuba.

Pero también es cierto que después de 66 años de dictadura el daño antropológico causado a la sociedad cubana es brutal y tal vez irreparable, a la par del arraigo del miedo y la apatía genética injertada en el ADN cubano salvo honrosas excepciones.

En Cuba cada día aumenta más la represión y a consecuencia de la corrupción y el caciquismo imperante ahora existen dos imágenes de Cuba, la Cuba con autos Teslas, tiendas y hoteles de lujo, desfiles de moda por el Paseo del Prado y festivales a todo esplendor y solo al alcance de los nietos de, los hijos de, las esposas de, las amantes de, los testaferros de y los generales de...la otra Cuba parece y sobrevive entre hambre, apagones, falta de medicinas, insalubridad y represión y las limosnas del exilio / inmigración que paga por los "rehenes" y prolongan su agonía.

A USA siguen entrando como Pedro por su casa "artistas", y testaferros del regimen, "empresarios mypimeros", militantes de la UJC



y del PCC mientras se deportan a madres de bebes con dos trabajos y sin antecedentes penales, Chocolate MC con más de 9 causas criminales se pasea por Miami mientras a un obrero de la construcción sin antecedente penales lo montan en un avion rumbo a la Habana...

En este momento en que escribo este artículo se encuentran en la Habana un grupo de estudiantes universitarios estadounidenses como parte de un programa de "intercambio cultural" que supuestamente se había "cancelado" y se le acaba de otorgar en Washington una licencia para operar en Cuba a una compañía de Charters de USA...y no es que "iban" a ponerle las cosas difíciles a la dictadura cubana?

Cuba desafía a USA, recién Canel declaro su apoyo incondicional y solidaridad a Iran...la causa pro "HAMAS" goza de apoyo y refugio en Cuba y tal vez otras cosas más ...Cuba envía mercenarios a combatir contra Ukrania. Cuba renta su suelo a bases militares y de espionaje chinas y rusas, Cuba pulve-

rizo en pleno vuelo a dos avionetas civiles y asesino a tres ciudadanos norteamericanos y nadie movió un dedo. La participación de Cuba en el narcotráfico internacional está más que probada y existen cientos de expedientes en cortes de LA, NY, y Florida. A Noriega lo sacaron a la fuerza de Panama y la "ocupación" duro justo seis meses y un día.

Yo no pido una intervención militar en Cuba ni "operaciones quirúrgicas" de esas que entra un misil en el cuarto piso de un edificio y no se enteran ni en el tercero ni en el quinto piso, y no las pido no porque no lo quiera, sino porque sé que no las habrá. Solo pido por favor que no nos llenen más de falsas esperanzas, ni a nosotros los cubanos, ni a los venezolanos ni a los nicaragüenses, que no nos vendan más falsas promesas a cambio de un voto. Yo vote por Trump y volvería a votar por él, pero solo porque vivo en este país y quiero lo mejor para él.

La causa de la libertad de Cuba yace en el olvido oxidándose en las lágrimas y el dolor de un pueblo....

AUMENTA EL NUMERO DE PRESOS POLITICOS EN CUBA

Manifestantes, activistas y religiosos entre los 8 nuevos presos políticos que han entrado este mes en la lista de Prisoners Defenders en Cuba. 4 de ellos están siendo enjuiciados por Tribunales Militares a pesar de ser civiles y ser procesados por el mero ejercicio de su libertad de expresión. Lejos de ser una novedad, como ya expusimos en informes anteriores, más de 120 manifestantes en Cuba ya fueron enjuiciados por Tribunales Militares, una violación palmaria de la legislación internacional.

La falta del debido proceso, desigualdad de armas, nulo derecho a la defensa efectiva (no existen abogados defensores independientes en Cuba), ausencia de la presunción de inocencia (sin tutela judicial, los fiscales decretan prisión provisional y medidas cautelares a todos los procesados políticos) y/o el uso de tribunales militares son la norma sin excepción que lamentablemente hemos verificado en los miles de casos de presos políticos en Cuba analizados jurídicamente por Prisoners Defenders, lo que Naciones Unidas confirmó públicamente en junio de 2024.

En el informe de este mes, además, destapamos una de las redes de colaboradores de la Seguridad del Estado en el exterior, diseñada para atacar la reputación de activistas y líderes comunitarios en Cuba.

#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

1.158 Cuba PRISIONEROS POLITICOS

8 Nuevos Presos Políticos en mayo
Manifestantes, activistas y religiosos entre los 8 nuevos prisioneros políticos que han entrado este mes en la lista de Prisoners Defenders. 4 de ellos están siendo enjuiciados por Tribunales Militares a pesar de ser civiles y ser procesados por el mero ejercicio de su libertad de expresión.

Destapamos Red de colaboradores de la Seguridad del Estado
Destapamos una de las redes de colaboradores de la Seguridad del Estado en el exterior, diseñada para atacar la reputación de activistas y líderes comunitarios en Cuba.

8 nuevos presos políticos en Cuba elevan la cifra total a 1.158 a final de mayo



Junta de Educación de Union City
Matrícula de Educación Prescolar Gratuita

“Programa Prescolar ES GRATIS”

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

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

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

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

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

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

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

JUNTA DE EDUCACION DE UNION CITY

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

Silvia Abbato, Superintendente de las Escuelas

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

LA CIUDAD SE MURIO



Autor: Jose. F Brizuela

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

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

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

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

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

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

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



POR QUE EL AGUACATE ESTUVO A PUNTO DE EXTINGUIRSE ?

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

1. La desaparición de sus dispersores naturales

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

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

Gliptodontes (armadillos gigantes).

Toxodontes (herbívoros del tamaño de rinocerontes).

Perososos terrestres (perezosos gigantes).

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

Problema:

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

2. La intervención Humana lo Salvó

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

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

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

Dato Curioso:

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

3. Amenazas modernas

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

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

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

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

Por qué no se Extinguió del Todo?

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

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

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

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

*Por la megafauna desaparecida.

*Por los humanos que lo adoptaron.

Hoy, su futuro depende de prácticas agrícolas sostenibles.



HACEMOS TRANSFERENCIAS DE CUALQUIER FORMATO

NO PIERDAS TUS RECUERDOS



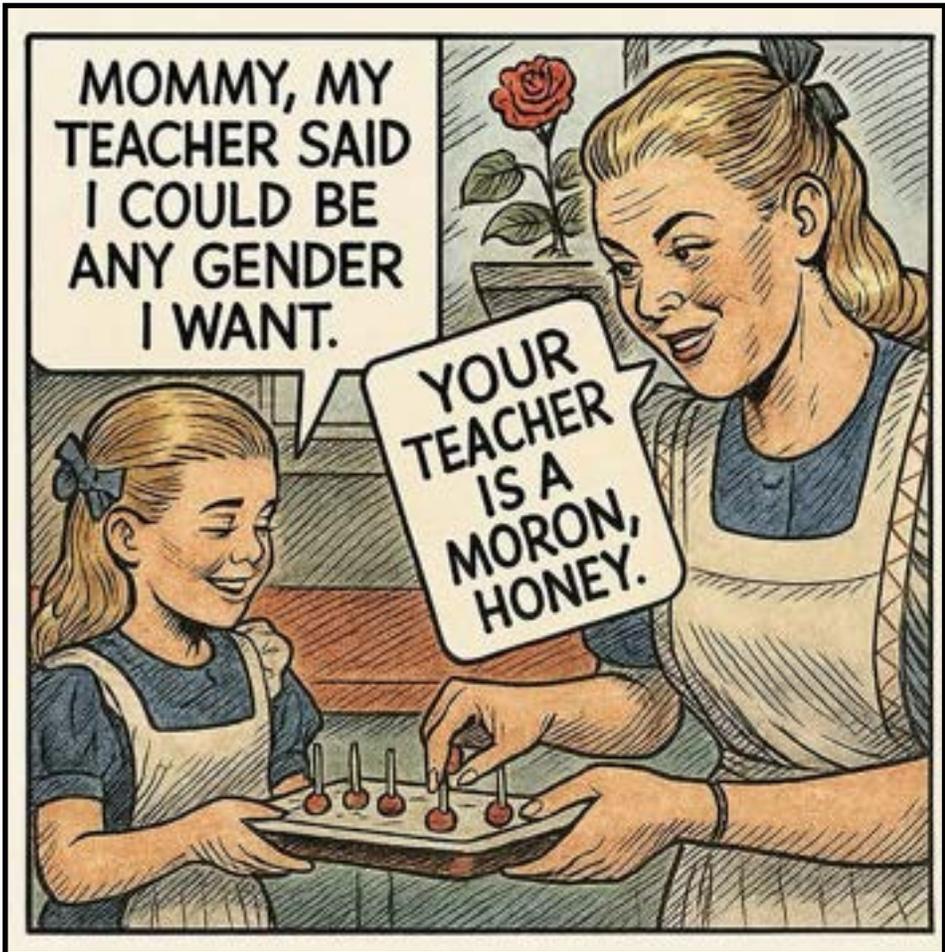
201-920-4072

Puede dejar su mensaje y se le devuelve la llamada

**OFERTA
ESPECIAL**

DESCUENTO POR VOLUMEN

HUMORISMO



Profe: "¿Qué hacen 100 maestros en una piscina?"
 – Alumno: "¡Examen final de clorometría!"

Por: Francisco Bernal

– Loco 1: "¿Por qué te pegas en la cabeza?"
 – Loco 2: "Para ahuyentar a los elefantes".

JAJAJAJA

Profe: "¿Qué le dijo un profesor a un alumno despistado?"
 – Alumno: "¡Si te distraes más, te gradúas en ausencia!"

JAJAJAJA

Doctor: "¿Por qué le hablas a la pared?"
 – Paciente: "¡Es que el Wi-Fi está lento!"

JAJAJAJA

Qué le dijo un cuaderno a una hoja suelta?"
 "¡Sin mí, no eres nada!"

JAJAJAJA

– Doctor: "¿Por qué te pintaste la cara de azul?"
 – Paciente: "¡Para no ser transparente!"

JAJAJAJA

Profe: "¿Dónde se encuentra el centro de gravedad?"
 – Alumno: "En la letra V, profe."

JAJAJAJA

Loco en terapia grupal:
 "Yo no estoy loco... ¡solo que mi imaginación tiene demasiados suscriptores!"

JAJAJAJA

Doctor: "¿Qué tal se siente después del tratamiento?"
 – Paciente: "Como nuevo... ¡pero sin garantía!"

JAJAJAJA

JAJAJAJA

Enfermo: "Doctor, creo que soy una gallina".
 – Doctor: "¿Desde cuándo?"
 – Enfermo: "¡Desde que era un huevo!"

El nuevo aprendiz
 – Jefe: "Pon los ladrillos en línea recta."
 – Aprendiz: "¿Qué es línea recta?"

JAJAJAJA

JAJAJAJA

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

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

JAJAJAJA

JAJAJAJA



 VISITA NUESTRA PAGINA EN FACEBOOK "DIMENSION DIGITAL"

SOBREVIVIRIA LA HUMANIDAD A UNA TERCERA GUERRA MUNDIAL ?

La posibilidad de que la humanidad sobreviva a una Tercera Guerra Mundial (WW3) depende del tipo de conflicto, las armas utilizadas y la capacidad de recuperación global. Analicemos los escenarios:

1. Escenarios posibles y sus consecuencias

* Guerra convencional (sin armas nucleares)

Supervivencia probable, pero con devastación económica y migraciones masivas.

Ejemplo: Un conflicto entre potencias (EE.UU. vs. China o Rusia) por recursos o territorios, similar a las guerras mundiales del siglo XX.

Riesgo: Podría escalar a guerra nuclear si algún bando se siente acorralado.

Guerra Nuclear Limitada (ataques tácticos)

Millones de muertes, inviernos nucleares regionales y colapso agrícola.

Ejemplo: Un intercambio entre India y Pakistán, o Corea del Norte vs. EE.UU.

Supervivencia? Sí, pero con una civilización global debilitada y retroceso tecnológico.

Guerra nuclear total (EE.UU. vs. Rusia/China)

Miles de bombas termonucleares detonadas en horas.

Invierno nuclear global: Oscuridad, caída de temperaturas (+/- 10°C), colapso de cosechas por años.

SUPERVIVENCIA?

A corto plazo: Muertes directas (500M-2,000M personas).

A largo plazo: Hambrunas masivas, radiación y lucha por recursos. Civilización humana retrocedería siglos, pero pequeños grupos podrían sobrevivir en zonas remotas (Patagonia, Nueva Zelanda, África subsahariana).

2. Factores que determinarían la supervivencia

Reservas de alimentos: Países con autosuficiencia agrícola (ej: Argentina, Australia) tendrían ventaja.

Ubicación geográfica: Zonas lejos de blancos nucleares (ej: Suiza, Andes, Islas del Pacífico).



Preparación: Bunkers, almacenamiento de semillas (como el Global Seed Vault en Noruega) y conocimiento de tecnología básica.

Cooperación humana: La capacidad de reorganizarse tras el caos sería clave.

3. Lecciones de la Historia y la Ciencia

Guerras pasadas: La humanidad sobrevivió a la WW1 (20M muertos) y WW2 (80M muertos), pero ahora las armas son mucho más destructivas.

Armas biológicas y IA: Podrían agravar el escenario, pero son menos predecibles que las nucleares.

Resiliencia humana: Tras Hiroshima y Nagasaki, Japón se reconstruyó; pero un conflicto global sería mucho peor.

4. Conclusión: Sobreviviríamos?

En un escenario no nuclear: Sí, aunque con un costo humano y económico enorme.

En una guerra nuclear total: La civilización colapsaría, pero no necesariamente la especie humana. Grupos aislados podrían perdurar, aunque en condiciones medievales.

El mayor riesgo no es la extinción, sino el fin de la sociedad globalizada tal como la conocemos.

Qué hacer? La prevención (diplomacia, control de armas y preparación para crisis) es la única opción racional.

PAISES CON ARMAMENTO NUCLEAR EN EL MUNDO

Actualmente, 9 países son reconocidos oficialmente como Estados con armas nucleares, mientras que otros tienen programas ambiguos o capacidad técnica para desarrollarlas. Aquí te detallo el panorama actual:

Países con Arsenal Nuclear Confirmado

Estados Unidos

Armas activas: ~3,750

Total en stock: ~5,428

Primer país en desarrollar bombas atómicas (Proyecto Manhattan). Único en usarlas en guerra (Hiroshima y Nagasaki, 1945).

Rusia

Armas activas: ~4,380

Total en stock: ~5,977

Mayor arsenal del mundo. Heredó las armas de la URSS. Posee misiles hipersónicos (ej: Avangard).

China

Armas activas: ~410

Total en stock: ~500

Política de "no primer uso", pero moderniza su arsenal (misiles DF-41).

Francia

Armas activas: ~290

Total en stock: ~290

Arsenal enfocado en disuasión marítima (misiles en submarinos clase Triomphant).

Reino Unido

Armas activas: ~120

Total en stock: ~225

Depende de submarinos Vanguard y Dreadnought.

India

Armas estimadas: ~170

No firma el Tratado de No Proliferación Nuclear (TNP). Enfrentamiento con Pakistán.

Pakistán

Armas estimadas: ~170

Programa en respuesta a India. Misiles como Shaheen-III.

Corea del Norte

Armas estimadas: ~50

Realiza pruebas nucleares (última en 2017). Misiles ICBM como *Hwasong-17*.

Israel (oficialmente no lo confirma)

Armas estimadas: ~90

Política de "ambigüedad deliberada". Posible capacidad de segundo ataque.

Países con Capacidad Nuclear Ambigua o en Desarrollo

Irán: Enriquece uranio al 60% (umbral para bomba: 90%). No tiene armas confirmadas, pero podría desarrollarlas.

Turquía: Almacena bombas estadounidenses en la base Incirlik (OTAN).

Bielorrusia: Aloja armas nucleares rusas desde 2023.

Países que Renunciaron a las Armas Nucleares

Sudáfrica: Desmanteló su programa en 1989 (único caso).

Ucrania, Kazajistán, y Bielorrusia: Heredaron armas soviéticas pero las devolvieron a Rusia en los 90.

Datos Clave

Total de armas nucleares en el mundo: ~12,500 (máximo histórico: ~70,000 en 1986).

Tratados vigentes:

TNP (1968): Limita la proliferación (excepto India, Pakistán, Israel y Corea del Norte).

New START (EE.UU.-Rusia): Límite de 1,550 cabezas activas por país (2026).

Qué Pasaría si Estallara una Guerra Nuclear?

Un conflicto entre EE.UU. y Rusia podría liberar ~4,000 bombas, causando:

Invierno nuclear (caída global de temperaturas).

Hambruna masiva (colapso agrícola).

Hasta 5,000 millones de muertes (según estudios de Nature, 2022).





Cuántas Formas, Estilos y Nombres Existen para Tomar Cafe

Existen numerosas formas, estilos y nombres para tomar café alrededor del mundo, cada uno con sus propias características en cuanto a preparación, ingredientes y presentación. Aquí te presento una clasificación general:

1. Formas de preparación (métodos)

Café filtrado (goteo): Café pasado con filtro de papel o metal (ej: Chemex, V60).

Espresso: Café concentrado preparado con máquina a alta presión.

Prensa francesa (French Press): Infusión con inmersión de café molido grueso.

Aeropress: Método rápido que combina presión e inmersión.

Cafetera italiana (Moka): Café concentrado hecho con vapor a presión.

Cold Brew: Infusión en agua fría por 12-24 horas.

Café turco/árabe/griego: Café molido muy fino hervido en agua (sin filtrar).

Sifón (Vacuum Pot): Método de laboratorio que usa vapor y vacío.

Percolador: Café hervido y filtrado en ciclo continuo (tradicional en campamentos).

2. Estilos o tipos de café (basados en espresso)

Espresso solo: 30 ml de café concentrado.

Doppio: Doble shot de espresso (60 ml).

Ristretto: Espresso más corto y concentrado (15-20 ml).

Lungo: Espresso más diluido (50-60 ml).

Americano: Espresso + agua caliente (similar al café de filtro).

Cappuccino: Espresso + leche vaporizada + espuma de leche (1:1:1).

Latte (Caffè Latte): Más leche que espuma (1:3 leche/café).

Flat White: Similar al latte pero con más café y microespuma.

Macchiato: Espresso "manchado" con un poco de espuma.

Mocha (Mocaccino): Café con chocolate y leche.

Cortado: Espresso "cortado" con un poco de leche caliente.

Affogato: Espresso servido sobre helado de vainilla.

3. Variantes internacionales (nombres regionales)

Café Bombón (España): Café con leche condensada.

Café au Lait (Francia): Café con leche caliente.

Café Cubano (Cuba): Café endulzado con azúcar demerara (azúcar sin refinar).

Irish Coffee (Irlanda): Café con whisky y crema batida.

Wiener Melange (Austria): Similar al cappuccino, a veces con crema.

Ca Phe Sua Da (Vietnam): Café con leche condensada y hielo.

Café de Olla (México): Café con canela y piloncillo.

Turkish Coffee (Turquía): Café hervido en cezve sin filtrar.

Kopi Tubruk (Indonesia): Café molido hervido sin filtrar.

Café Touba (Senegal): Café con especias (clavo y pimienta).

4. Café con ingredientes especiales

Café con hielo (Iced Coffee): Café frío servido con hielo.

Dalgona Coffee: Café batido con azúcar y leche.

Café con leche de avena/almondra/soja: Alternativas veganas.

Café con licor: Ej: Baileys, Kahlúa, Amaretto.

Café con especias: Canela, cardamomo, nuez moscada.

5. Variaciones según intensidad y sabor

Café claro (Blonde): Tostado ligero, más ácido.

Café medio (Medium): Balance entre sabor y acidez.

Café oscuro (Dark): Tostado fuerte, sabores robustos.

Descafeinado: Café sin cafeína.

Según preferencia.

En resumen, hay cientos de formas de disfrutar el café, desde métodos tradicionales hasta creaciones mo-

dernas. ¿Te interesa algún estilo en particular.

Cafe con Azúcar o sin Azúcar ?

La elección entre tomar café con azúcar o sin azúcar depende del gusto personal, la cultura, e incluso las costumbres regionales. Aquí te explico las diferencias y algunos datos interesantes:

Café sin azúcar (amargo/puro)
Ventajas: Permite apreciar los matices del café (acidez, cuerpo, aroma).

Ideal para cafés de especialidad (single origin, métodos de filtrado). Menos calorías y más saludable si se evita el azúcar añadido.

Quiénes lo prefieren:
Coffee lovers (catadores, baristas). Personas que buscan beneficios antioxidantes sin endulzantes.

En países como Italia o Colombia, donde el café puro es tradición.

Café con azúcar (endulzado)
Ventajas:

Suaviza el amargor, ideal para quienes no están acostumbrados.

Combina mejor con cafés oscuros o de menor calidad (ej: espresso muy tostado).

En preparaciones como café turco, cubano o vietnamita, el azúcar es clave.

Quiénes lo prefieren:
En España y Latinoamérica es común el café con azúcar.

Preparaciones como cappuccino, latte o moka suelen llevar algo de dulce.

Quiénes disfrutan del contraste dulce-amargo.

Curiosidades culturales
Café Cubano: Se bate el azúcar con el espresso para crear una espuma dulce.

Café Turco: Se endulza durante la preparación en la cezve.

Vietnamita (Ca Phe Sua Da): Usa leche condensada, muy dulce.

Suecos y finlandeses: Suelen tomar café negro sin azúcar.

Qué es más Saludable?
Sin azúcar es mejor para evitar picos de glucosa y calorías vacías.

Si prefieres dulzor, puedes usar alternativas:

* Stevia o monk fruit (cero calorías).

* Miel o panela (menos procesado que el azúcar blanco).

* Canela o vainilla para dar sabor sin azúcar.

Depende de tu paladar y costumbre. Si quieres explorar el café gourmet, prueba primero sin azúcar; si prefieres algo más suave, añade un poco. Lo importante es disfrutarlo!
Tú cómo lo tomas?

TOMAR AGUA FRIA DESPUES DEL CAFE ?

Tomar agua fría después del café es un hábito común, pero tiene sus pros y contras. Aquí te explico qué dice la ciencia y la tradición:

Beneficios de tomar agua fría después del café

Hidratación: El café es diurético (aunque no deshidrata tanto como se creía), y el agua ayuda a reponer líquidos.

Limpia el paladar: Elimina residuos de café y prepara el gusto para otro alimento o bebida.

Refresca el aliento: El café puede dejar un sabor amargo y reseca la boca; el agua ayuda a neutralizarlo.

Ayuda a la digestión: Algunas personas sienten acidez por el café; el agua fría puede diluir los ácidos estomacales.

Posibles Desventajas

Contraste de temperatura: Si el café estaba muy caliente, el agua fría puede causar sensibilidad dental.

Dilución de nutrientes: No es un problema real, pero algunos creen que el agua fría "corta" los efectos del café (mito sin base científica).

Malestar estomacal (en algunos casos): Si tienes reflujo, el cambio brusco de temperatura podría irritar.

Curiosidades Culturales

En Japón y Corea, es común servir agua fría junto al café para limpiar el paladar.

En Etiopía (cuna del café), a veces se acompaña con un vaso de agua como gesto de hospitalidad.

En Italia, algunos toman un sorbo de agua antes del espresso para apreciar mejor su sabor.

El agua fría anula los efectos del café?

Mito: El café se absorbe en 20-30 minutos, y el agua no afecta su metabolización.

Realidad: Solo puede hacer que te sientas más hidratado y menos nervioso si el café te deshidrató levemente.

Recomendación Final

Si te gusta, toma agua fría después del café; es saludable y refrescante.

Si tienes estómago sensible, prueba con agua a temperatura ambiente.

Si tomas café para energía, el agua no reducirá su efecto.





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



¡PELIGRO!

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

¡PARE!

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



¡Por favor ayúdenos!

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



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

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

¡NO EN LAS ACERAS! ¡SALVE UNA VIDA!



La posibilidad de una guerra directa entre Estados Unidos e Irán es un escenario altamente preocupante, con implicaciones globales en lo político, económico y de seguridad. Aunque ambos países han evitado un conflicto abierto hasta ahora, las tensiones persisten debido a temas como el programa nuclear iraní, el apoyo de Irán a grupos armados en Medio Oriente (como Hezbollah y Hamas), y las sanciones económicas de EE.UU. Qué se podría esperar en caso de una guerra?

1. Escalada militar inicial

Ataques selectivos de EE.UU. contra instalaciones nucleares, militares o de la Guardia Revolucionaria Iraní (IRGC).

Represalias de Irán mediante misiles balísticos, ataques con drones o

ataques por delegación (usando grupos aliados en Irak, Siria, Yemen o Líbano).

Bloqueo del Estrecho de Ormuz (por donde pasa el 20% del petróleo mundial), afectando el suministro global de crudo.

2. Peores escenarios posibles

Guerra regional ampliada:

Involucraría a aliados de Irán (Siria, Hezbollah, milicias iraquíes, Houthis en Yemen) y de EE.UU. (Israel, Arabia Saudita, Emiratos Árabes).

Israel podría verse arrastrado a un conflicto masivo con Hezbollah (Líbano) o ataques directos contra Irán.

Crisis económica global:

Disrupción del petróleo: Si Irán cierra Ormuz o EE.UU. impone más sanciones, los precios del crudo po-

drían dispararse (ejemplo: +150% como en 1973).

Mercados en crisis: Inestabilidad en bolsas, inflación energética y recesión en economías dependientes del petróleo.

Ataques cibernéticos masivos:

Irán ha demostrado capacidad para atacar infraestructura crítica (ejemplo: ataques a plantas eléctricas en EE.UU. y Arabia Saudita).

Podrían afectarse bancos, redes eléctricas y sistemas gubernamentales.

Uso de Armas no Convencionales:

Aunque poco probable, si Irán se siente acorralado, podría acelerar su programa nuclear o usar armas químicas.

Israel o EE.UU. podrían lanzar ataques preventivos contra instalaciones nucleares iraníes.

Inestabilidad política en Medio Oriente:

Golpes de Estado o revueltas en

países frágiles (Irak, Líbano).

Aumento del terrorismo (ISIS podría resurgir en el caos).

3. Cómo Raccionaría el Mundo?

Rusia y China probablemente apoyarían a Irán política y militarmente, aumentando las tensiones con Occidente.

Europa sufriría la crisis energética y buscaría mediar, pero estaría dividida en su postura.

América Latina y África sufrirían el alza en precios de alimentos y combustibles.

Conclusión

Una guerra EE.UU.-Irán sería catastrófica, con riesgos de escalada nuclear, crisis económica global y una guerra prolongada en Medio Oriente. Por ahora, ambos bandos prefieren la guerra proxy (peleando a través de terceros) antes que un enfrentamiento directo, pero un error de cálculo o un ataque masivo podría cambiar eso.



VISITA NUESTRA PAGINA EN FACEBOOK "DIMENSION DIGITAL"

Fair renewal Cleaning Service

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

ESTIMATE FREE




Estimate Free

Jesus Riveros 201 737-1703 | paint houses

SE HABLA ESPAÑOL



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

SE PINTAN CASAS / LAVADO A PRESION / ESTIMADOS GRATIS

Union City Board of Education &
Jose Martí STEM Academy
Proudly Present:

JMSA Top



Mia Escobar
New Jersey
Institute of Technology



Emily Mathew
Seton Hall University



Adriana Morono
Brown University



Jonathan Duran
University of Notre Dame



Ryan Ruiz
Massachusetts Institute of
Technology



Merisha Fernando
Princeton University



Sharon Huang
Rutgers University



Sophia Rosario
Johns Hopkins University



Valerie Duran
Harvard University



Jesly Arias
Seton Hall University



Ashley Hernandez
Amherst College



Helen Clauss
Saint Peter's University



Julio Cervantes
Brown University



Lizzie Lauzardo
Barnard College of
Columbia University



Leslie Arriaza
Seton Hall University



Joseph Sarmiento
Rutgers University



Migdalia Prieto
NYC Honors College



Bianca Capote
New Jersey Institute
of Technology



Christine Lane Anthony
New Jersey Institute
of Technology



Jacob Ramirez
William Paterson University



Esmeralda Susano
University of Michigan



Jackson Butler
Pennsylvania State University



Hazel Bonilla
University of Tampa



Emily Barranco
College of the Holy Cross



Jose Rubio
New Jersey Institute
of Technology



Sponsor of Mayor Brian P. Stack

Board of Commissioners

- Lucio Fernandez
- Maryury Martinehl
- Wendy Cardina
- Celia Valdivia

Union City Board of Education

- Valdecarlos President
- Carlos Valdivia, Vice President
- Alicia Morrison, Trustee
- Joseph Iuda, Trustee
- Arnoldo, Trustee
- Kennedy Ng, Trustee
- Alexandro Velazquez, Trustee

Silvia T. Albato

Superintendent of Schools

- John Benavente, Assistant Superintendent
- Carrolline Perez, Assistant Superintendent
- Justin Mercurio, Board Secretary/Director of Facilities
- Anthony Dragoni, Business Administrator
- Diane Laposa, Assistant to the Superintendent
- Mercedes Joseph, Director of Community Relations

JMSA Administration

- Ruby Lopez, Principal
- Henry Sanchez, AWC Principal
- Michael Ruiz, Asst. Principal
- Nadia Makar, STEM Supervisor
- Peter Drued, Supervisor
- Sofia Magno, Supervisor
- Laura Barrios, ELA Coach





LAS PREPOSICIONES Y SU USO CORRECTO

Las preposiciones en español son palabras invariables que relacionan elementos de una oración, indicando lugar, tiempo, dirección, causa, finalidad, entre otros. Aquí tienes un resumen completo con ejemplos:

Lista de Preposiciones en Español (según la RAE):

A – Indica destino, dirección o tiempo.

Voy a Madrid. / La reunión es a las 5 PM.

Ante – Significa "delante de" (físico o figurado).

Compareció ante el juez.

Bajo – Indica posición inferior o dependencia.

El libro está bajo la mesa. / Trabaja bajo presión.

Con – Expresa compañía, instrumento o modo.

Café con leche. / Cortó el pan con un cuchillo.

Contra – Denota oposición o contacto físico.

Luchó contra la injusticia. / El balón chocó contra la pared.

De – Indica posesión, origen, material o causa.

El libro de María. / Vino de Francia. / Vaso de cristal.

Desde – Señala inicio (tiempo o lugar).

Trabajo aquí desde 2020. / Lo vi desde mi ventana.*

En – Indica lugar, tiempo o medio.

Vivo en México. / Llegó en octubre. / Viajó en avión.

Entre – Expresa relación compartida o posición intermedia.

El secreto quedó entre nosotros. / Está entre la casa y el parque.

Hacia – Dirección aproximada.

Caminamos hacia el norte.

Hasta – Límite de tiempo o espacio.

Estaré allí hasta mañana. / Corrió hasta la meta.

Para – Finalidad o destino.

Estudia para médico. / Este regalo

es para ti.

Por – Causa, motivo, intercambio o aproximación.

Lo hizo por amor. / Pagué 10 dólares por el libro.*

Según – Conformidad o fuente.

Actuó según las reglas. / Según el pronóstico, lloverá.

Sin – Ausencia o falta.

Café sin azúcar. / Salieron sin permiso.

Sobre – Posición encima o tema.

El libro está sobre la mesa. / Hablamos sobre política.

Tras – Posterioridad en tiempo o lugar.

Cerramos la puerta tras salir. / Se escondió tras el árbol.

(Desde 2023, la RAE ya no considera "durante" y "mediante" como preposiciones, sino como gerundios).

Usos Clave y Diferencias

"A" vs "EN" (lugar):

"A" para movimiento: Voy a la escuela.

"En" para ubicación estática: Estoy en la escuela.

"Por" vs "Para" (causa vs finalidad):

Lo hice por ti (motivo).
Lo hice para ti (destinatario).

"De" vs "Desde" (origen):

Soy de España (origen permanente).
Trabajo aquí desde 2021 (inicio en el tiempo).

Errores Comunes

"Voy en el cine" **X** → Correcto: Voy al cine ("a + el").

"Soñé sobre ti" **X** → Correcto: Soñé contigo (mejor uso de pronombre).

"Es para mi gusto" **X** → Correcto: Es a mi gusto (con verbos como "oler", "saber").

Ejercicio Práctico:

Completa con la preposición correcta:

* Ella viajó ___ París ___ tren.

(Respuesta: a, en).

* El informe está ___ la mesa ___

la cocina. (Respuesta: sobre, de).

Necesitas más ejemplos o aclaraciones?

DONATE YOUR CAR

Support Our Veterans



Help Our Heroes

Your Car Donation Supports Our Dedicated Veterans and Their Families

HELP OUR VETS

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



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

Or Donate Online: CarsToHelpVets.org



www.flowersandtulips.com

4308 New York ave
Union City NJ 07087

Tel: 201-430-8443

Events For any Occasions

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

We Do Deliveries!



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

OFFICE HOURS

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

**FREE PARKING
LOT AVAILABLE**

4801 Broadway,
Union City, NJ 07087

(201) 751-5000

(201) 751-5010

info@totalcare-pt.com

totalcare-pt.com



TOTAL CARE
PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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

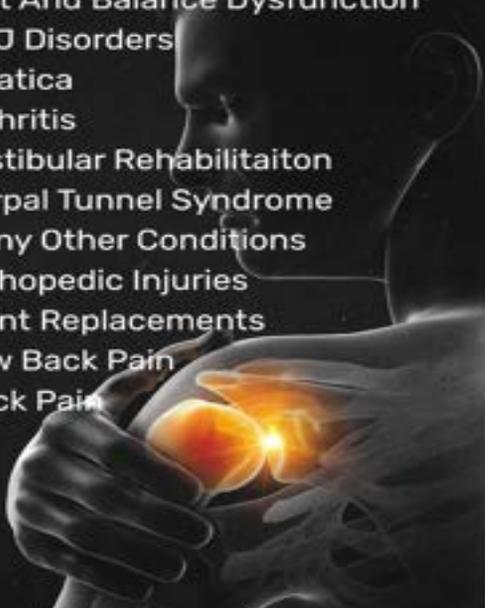


**CALL US TODAY AT
(201) 751-5000
TO SCHEDULE YOUR
FREE CONSULTATION**



**TOTAL CARE PHYSICAL
THERAPY & SPORTS
MEDICINE**

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



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

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

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

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

**MOST INSURANCE
PLANS ACCEPTED**

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

HABLAMOS ESPAÑOL

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



EXISTEN LAS PLANTAS CARNIVORAS ?

Sí, existen las plantas carnívoras!. Son fascinantes porque complementan su nutrición atrayendo y digiriendo pequeños animales, principalmente insectos, arañas y en algunos casos incluso pequeños anfibios o roedores.

Características Principales:

Se alimentan de animales: Obtienen nutrientes (como nitrógeno y fósforo) de sus presas, ya que suelen vivir en suelos pobres en nutrientes (pantanos, turberas, etc.).

Mecanismos de Captura:

Usan trampas especializadas para atrapar a sus presas.



Digestión: Producen enzimas o dependen de bacterias para descomponer a sus víctimas.

Tipos de Plantas Carnívoras y sus Trampas:

húmedos (como baños con luz).

Cuidados Básicos

1. Sustrato: No usar tierra normal (las mata por los minerales).

Usa una mezcla de musgo sphagnum + perlita o turba rubia sin fertilizar.

2. Agua: Solo agua destilada, de lluvia o osmosis inversa (el agua del grifo suele tener minerales dañinos).

Mantén el sustrato siempre húmedo (pon el macetero en un plato con 1-2 cm de agua).

3. Luz solar: Necesitan mucha luz (al menos 4-6 horas de sol directo al día).

Si están en interior, usa una luz artificial para plantas (LED de espectro completo).

4. Alimentación: No necesitan fertilizantes (las mataría!).

Si no hay insectos en casa, puedes darles moscas o arañas pequeñas 1-2 veces al mes (opcional).

Nunca alimentes con carne humana (como hamburguesas), solo insectos vivos o recién muertos.

5. Clima: La mayoría prefieren humedad alta (50-70%). Si el aire es seco, rocía con agua destilada o usa un humidificador.

Temperatura ideal: 15-30°C (evita corrientes de aire frío o calor extremo).

Errores comunes que matan a las carnívoras:

* Regar con agua del grifo (contiene cloro y minerales).

* Usar macetas de barro (liberan sales dañinas). Mejor plástico o vidrio.

* "Jugar" con las trampas de la Venus (si se cierran sin presa, gastan energía y mueren).

Dónde Comprarlas?

* Viveros especializados (pregunta si son plantas cultivadas, no extraídas de la naturaleza).

* Tiendas online (como Etsy, eBay o páginas de plantas exóticas).

* Ferias de plantas (suelen tener especies resistentes para principiantes).

Consejo Extra

Si eliges una Nepenthes (planta jarro), colócala en el baño si tiene ventana, ¡les encanta la humedad! Para Venus o Droseras, un alféizar soleado es perfecto.



* **Nombre común:** Venus atrapamoscas. Hojas con "mandíbulas" que se cierran. Ej. "Dionaea muscipula".

* **Nombre común:** Drosera (Rocío del Sol). Pelos pegajosos que atrapan insectos. Ej. "Drosera capensis".

* **Nombre Común:** Nepenthes (Plantas jarro). Jarros con líquido digestivo. Ej. "Nepenthes rajah" (puede atrapar ratones).

* **Nombre Común:** Sarracenia. Hojas en forma de tubo resbaladizo. Ej. "Sarracenia purpurea".

* **Nombre Común:** Utricularia. Pequeñas vejigas de succión submarinas. Ej. "Utricularia vulgaris".

Datos Curiosos:

La Venus atrapamoscas es una de las más rápidas: sus trampas se cierran en 0.1 segundos.

La Nepenthes rajah (de Borneo) puede digerir pequeños mamíferos.

Algunas Droseras enrollan sus hojas alrededor de la presa como un tentáculo.

Dónde viven?

Prefieren ambientes húmedos y ácidos, como pantanos o selvas tropicales. Algunas especies son populares en cultivo doméstico (como la Venus o la Drosera), pero requieren cuidados específicos.

PUEDO TENER UNA PLANTA CARNIVORA EN MI CASA?

Claro que puedes tener una planta carnívora en casa! Son fascinantes y relativamente fáciles de cuidar si sigues sus necesidades básicas. Aquí te explico todo lo que necesitas saber:

Plantas carnívoras

recomendadas para principiantes

Venus atrapamoscas (Dionaea muscipula): La más famosa, con trampas que se cierran al contacto.

Drosera o Rocío del Sol (Drosera spp.): Con hojas pegajosas que atrapan insectos.

Sarracenia (Sarracenia spp.): Con tubos donde caen los insectos.

Nepenthes (Nepenthes spp., "plantas jarro"): Ideal para interiores



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.

