

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

# DIMENSION

EDICION DIGITAL - SEPTIEMBRE 28 - 2025

## ENTREVISTA A UNA INTELIGENCIA

### ARTIFICIAL

AI

### RETOS Y ENTRENAMIENTO...

Analisis de Sangre  
Para Diagnosticar  
Alzahaimer.



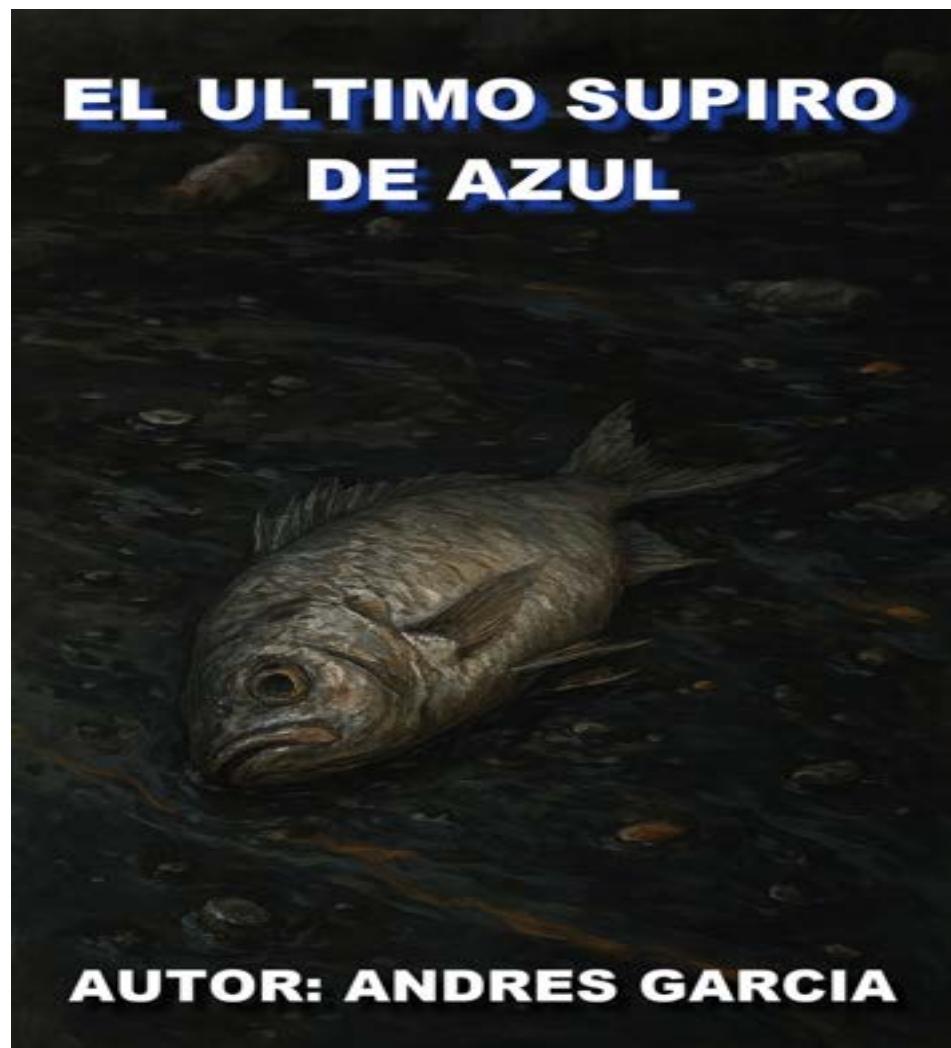
DRAMATICA HISTORIA DE UN  
PAIS DEL PACIFICO QUE ESTA  
DESAPARECIENDO



LA PRESA POLITICA CUBANA CON LA  
CONDENA MAS ALTA ENTRE TODAS  
LA MUJERES MANIFESTANTES DEL



CURIOSIDADES Y MITOS DE  
LOS CASINOS



## EL ULTIMO SUPIRO DE AZUL

**AUTOR: ANDRES GARCIA**

En las profundidades del arrecife de Coralina, donde la luz del sol jugaba a crear mosaicos dorados sobre las anémonas, vivía Azul, un pez cirujano de escamas brillantes como el cielo al atardecer. Desde pequeño, su abuelo le había enseñado los secretos del océano: cómo las corrientes cantaban canciones ancestrales y los corales guardaban la memoria del mundo.

Pero últimamente, las canciones se habían vuelto tristes.

Primero llegaron los tubos largos y flexibles que los peces llamaban "serpientes transparentes". Atrapaban a los más pequeños y ensuciaban las algas. Luego, una niebla grisácea nubló el agua, haciendo difícil respirar. Azul, con sus branquias irritadas, añoraba la transparencia de antaño.

Un día, mientras exploraba una zona nueva, se encontró con una montaña de objetos duros y fríos.

Eran de todos los colores, pero no como los corales; estos despedían un olor agrio y cortaban las aletas si los rozabas. En lo alto de la montaña, una medusa fantasma —tan grande como una ballena— flotaba atrapada: era una bolsa de plástico.

—Huy de aquí, pequeño —susurró la bolsa con voz cansada—. Los humanos me dejaron caer hace lunas, y desde entonces, he visto morir a cientos de tus hermanos.

Azul no entendía. Los humanos? Esas criaturas que a veces veía pa-

sar en grandes criaturas de metal ruidosas... ¿por qué ensuciaban su hogar?

La respuesta llegó con la marea negra.

Una mañana, el agua se volvió espesa y oleosa. Azul intentó nadar hacia la superficie, pero cada bocanada era un veneno. Las branquias, antes fuertes, ahora se cerraban como flores marchitas. Mientras luchaba por respirar, vio reflejada en una burbuja la imagen de un niño en la playa, señalando el mar con una sonrisa. Era la misma sonrisa que su abuelo describía cuando hablaba de los días en que humanos y peces se respetaban.

Con sus últimas fuerzas, Azul llegó hasta la orilla. Una ola lo depositó suavemente sobre la arena. Desde allí, miró al niño que se acercaba curioso. Sus escamas ya no brillaban, pero sus ojos guardaban un mensaje silencioso: "Tu mundo y el mío son el mismo. Si me envenenas, te envenenas a ti mismo".

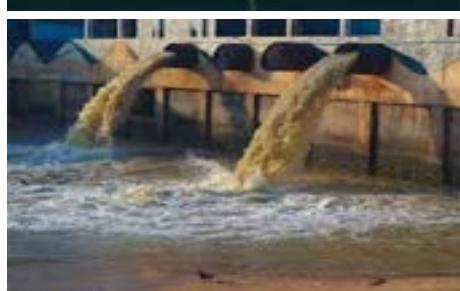
El niño, con los ojos abiertos de par en par, extendió la mano y recogió una botella de plástico que flotaba cerca. Era la primera vez que alguien escuchaba el mensaje.

### Mensaje Final:

Cada criatura que muere por nuestra contaminación es un espejo del futuro que estamos creando. La vida en el mar no es ajena a la nuestra; es el origen que nos sustenta. Protegerlos es proteger nuestra propia existencia.

## PARA REFLEXIONAR...

**Esto es Parte del Mundo en que Vivimos**



**NO CONTAMINES ! GUIDA LOS RIOS Y MARES !**



DIMENSION EDICION DIGITAL

Directora: Cristina Garcia / Publisher: Andres Garcia

Asesor legal: Abogado, Manuel, J. Garcia

Diseño: Kanton Productions / Fotografia: Felicia Perez

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

BUSQUENOS EN: [WWW.DIMENSIONNEWSPAPER.COM](http://WWW.DIMENSIONNEWSPAPER.COM)

Debate about new city regulations

# **BRIAN P. STACK**

**ALCALDE DE UNION CITY Y SENADOR ESTAL, NJ**

*Los  
Intereses  
del  
Pueblo  
son lo  
Primero..*

*Si...  
lo  
Primero!*



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

NO PAGADO CON DINERO DE LOS CONTRIBUYENTES.



## Cuantos dias deben de pasar antes de tomar alcohol despues de terminar un tratamiento con antibioticos

Es importante aclarar este punto, ya que existe mucha confusión al respecto.

La recomendación general y más segura es: Espere al menos 72 horas (3 días) después de tomar la última dosis de su antibiótico antes de consumir alcohol.

Sin embargo, esta regla puede variar. La clave está en el tipo específico de antibiótico que estaba tomando.

### 1. Antibióticos con riesgo de

**reacción grave** (Evitar estrictamente el alcohol)

Algunos antibióticos pueden causar una reacción severa y peligrosa al mezclarse con alcohol, similar a la que produce el "Antabuse" (disulfiram). Los síntomas incluyen:

- \* Náuseas y vómitos intensos
- \* Dolor de cabeza palpitante
- \* Latidos cardíacos rápidos o irregulares
- \* Enrojecimiento de la piel
- \* Dificultad para respirar

**Los antibióticos más comunes en esta categoría son:**

- \* Metronidazol (Flagyl)
- \* Tinidazol (Tindamax)

\* Cefalosporinas como Cefotetan y Ceftriaxona (aunque el riesgo es menor que con los anteriores)

Si estaba tomando uno de estos, es crucial no consumir alcohol durante todo el tratamiento y esperar al menos 72 horas (y a veces hasta 3 días más) después de la última dosis. Consulte el prospecto de su medicamento o pregunte a su farmacéutico.

### 2. La mayoría de los demás antibióticos (Riesgo bajo, pero no recomendable)

Para la mayoría de los antibióticos comunes (como amoxicilina, azitromicina, etc.), la mezcla con alcohol no causa una reacción peligrosa, pero aún así no es recomendable por estas razones:

#### Aumenta los Efectos Secundarios:

El alcohol puede empeorar efectos como náuseas, mareos o somnolencia, haciendo que se sienta peor.

**Sobrecarga el hígado:** Tanto el alcohol como los antibióticos se procesan en el hígado. Beber alcohol puede dificultar la labor de su hígado y ralentizar la recuperación.

Puede interferir con la recuperación: El alcohol debilita el sistema inmunológico y puede deshidatarlo, lo que podría hacer que su

cuerpo luche de manera menos efectiva contra la infección.

**Conclusión:** La pauta de 3 días después de la última pastilla es un margen de seguridad excelente para la mayoría de los casos. Sin embargo, la respuesta más precisa siempre la tendrá su médico o farmacéutico, ya que conocen el antibiótico específico que le recetaron y su historial de salud.

**\*Descargo de responsabilidad:**  
*Esta información es para fines educativos y no constituye un consejo médico personalizado.*

*Siempre consulte con un profesional de la salud para obtener orientación específica sobre su situación.*



# SUGARMAN'S DRUG STORE

Taking care of your health over 100 years

## OUR SERVICES

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

## OTC CARDS ACCEPTED

OTC NETWORK  
United Healthcare  
Clover health  
Empire



Medical Supplies  
Religious Items  
Pet Supplies  
Gift Cards



GABRIELA BERNAT  
VANESSA RODRIGUEZ  
Doctors Of Pharmacy

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



 (201) 553 - 1636



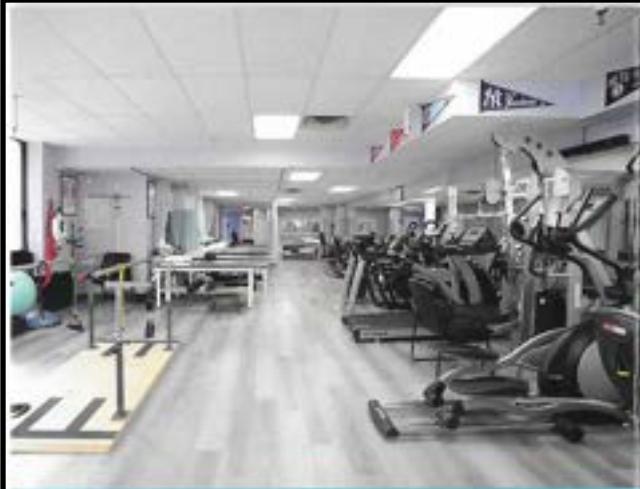
# JOYERIA FRANKLIN

4210 Bergenline Ave  
Union City, NJ 07087

HORARIO

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





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





**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.

### OFFICE HOURS

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

### FREE PARKING LOT AVAILABLE

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



## TOTAL CARE

PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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



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

### MOST INSURANCE PLANS ACCEPTED

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

### HABLAMOS ESPAÑOL

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





### Que es un Acronimo

Un acrónimo es una palabra formada por las letras iniciales (o sílabas) de un conjunto de palabras que componen una frase o nombre largo. Se usa para abreviar y facilitar la comunicación.

### Ejemplos Comunes de Acrónimos:

ONU → Organización de las Naciones Unidas  
NASA → National Aeronautics and Space Administration  
RADAR → RAdio Detection And Ranging  
PYME → Pequeña y Mediana Empresa  
COVID → Coronavirus Disease

**Dato Curioso:** Algunos acrónimos se pronuncian como una palabra (como “UNESCO”), mientras que otros se leen letra por letra (como “FBI”).

### Que son los Homonimos.

Los homónimos son palabras que se pronuncian o se escriben igual, pero tienen significados diferentes. Pueden causar confusión si no se entiende el contexto en el que se usan.

### Tipos de homónimos:

Homónimos perfectos Se escriben y se pronuncian igual, pero tienen distintos significados.

#### Ejemplo:

**Banco** (institución financiera).  
**Banco** (asiento para sentarse)

**Homófonos:** Se pronuncian igual, pero se escriben diferente y tienen significados distintos.

#### Ejemplo:

**Votar:** (emitir un voto).

**Botar:** (arrojar algo).

**Homógrafos:** Se escriben igual, pero pueden tener pronunciación o significado diferente.

#### Ejemplo:

**Lima:** (ciudad de Perú).

**Lima:** (fruta cítrica).

### Por qué son Importantes?.

Los homónimos enriquecen el lenguaje, pero también pueden generar ambigüedad. Por eso, el contexto es clave para entender su significado.

### Ejemplos Usados en Frases Banco.

\*Me senté en el banco del parque.

\* Deposité dinero en el banco.

### Lima.

\* La llama del fuego era intensa.  
\* La llama andina caminaba por la montaña.

\* Mi amiga me llama todos los días.

### Vela.

\* Encendí una vela aromática.  
\* La vela del barco se rompió.

### Sierra.

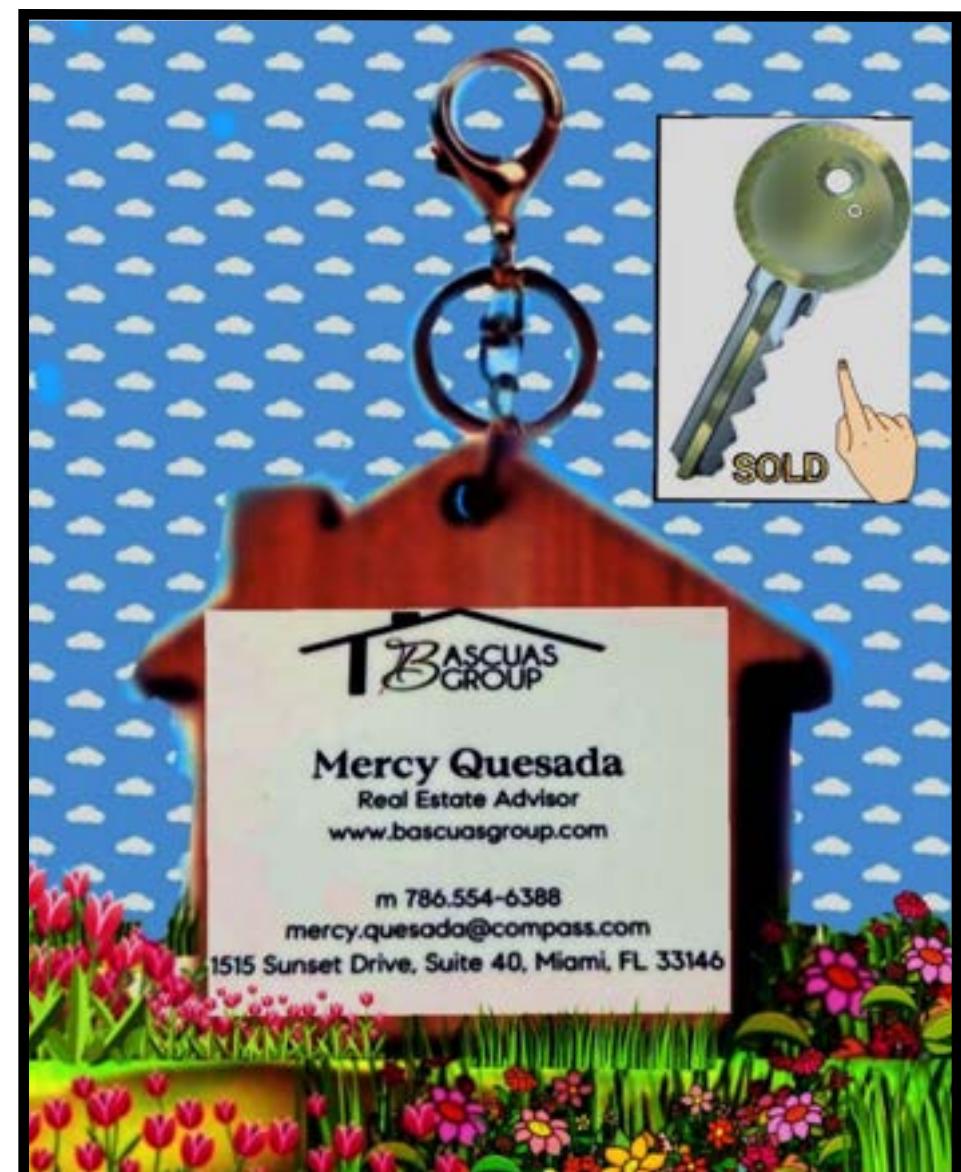
\* Usé la sierra para cortar madera.  
\* Viajamos por la sierra peruana.

### Gato.

\* Mi gato duerme todo el día.  
\* Usé el gato para levantar el coche.

### Capital.

\* Asunción es la capital de Paraguay.  
\* Invertí un capital importante en mi negocio.



**H&M English Academy**  
Your Future. Our Commitment!

## APRENDA INGLÉS CON LOS MEJORES PROFESORES

**HORARIOS DE CLASE:**

**LUNES A JUEVES**  
8am a 10am - 10am a 12pm  
6pm a 8pm - 8pm a 10pm

**SABADOS**  
9am a 12pm  
10am a 1pm  
10am a 2pm

**DOMINGOS**  
9am a 12pm  
10am a 1pm  
10am a 2pm

**RESULTADOS 100% GARANTIZADOS**

**INSCRIPCIÓN \$0\***  
\*Inscripción gratuita por tiempo limitado consulte con un asesor.

**CLASE DE PRUEBA GRATUITA**

**GRADÚATE DE BACHILLER (G.E.D)**

Llámanos para más información:  
+1 (551) 202-3613    +1 (201) 496-8124

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

**JENKINS CHEVROLET**  
DONDE CADA CLIENTE ES ESPECIAL!

22367 S Tamiami Trail | Venice, FL 34293



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



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

**¡PARE!**

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



### **¡Por favor ayúdenos!**

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

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

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

**¡NO EN LAS ACERAS! ¡SALVE UNA VIDA!**



# UNION CITY POLICE

ALCALDE BRIAN P. STACK  
JEFA ANTHONY FACCHINI  
(201) 865-1111

## EL ROBO DE PAQUETES CONSEJOS DE PREVENCIÓN

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

*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.*

**SI VES ALGO, DI ALGO!**

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



La administración del Presidente Donald Trump anuncio que el uso de Tylenol (acetaminofén) durante el embarazo podría estar vinculado a un mayor riesgo de autismo en los niños. La recomendación oficial aconsejará a las mujeres embarazadas usar el medicamento solo para casos de fiebre alta.

El anuncio, también destaco la leucovorina, un fármaco para el cáncer y la anemia, como una terapia potencial para algunas personas con autismo.

Esta sería la primera vez que el gobierno de EE. UU. establece una conexión oficial entre el acetaminofén y el autismo, una prioridad del Secretario de Salud, Robert F. Kennedy Jr. Kennedy atribuye el aumento en los diagnósticos de autismo a factores ambientales, mientras que muchos expertos en salud pública lo explican por cambios en los criterios de diagnóstico y una mayor concienciación.

La medida genera controversia. Según fuentes anónimas, incluso



dentro del gobierno hay divisiones, y el propio Kennedy mostró reticencias a pesar de sus creencias.

La iniciativa se basa en parte en una revisión de investigaciones publicadas recientemente, aunque la administración aún no ha completado su propio estudio exhaustivo.

El fabricante de Tylenol, Kenvue, habría presionado en privado para que el gobierno no citara específicamente a su producto como una causa.

#### Versión en Inglés English Version

The Trump administration annou-

nced a potential link between using Tylenol (acetaminophen) during pregnancy and an increased risk of autism in children. The official guidance will advise pregnant women to use the medication only for high fevers.

The announcement, also promoted leucovorin, a cancer and anemia

drug, as a potential therapy for some individuals with autism.

This would mark the first time the U.S. government officially connects acetaminophen and autism, a major priority for Health Secretary Robert F. Kennedy Jr. Kennedy attributes rising autism rates to environmental factors, while many public health experts point to changing diagnostic criteria and increased awareness.

The move is controversial. According to anonymous sources, there are divisions within the administration, and Kennedy himself was reportedly reluctant despite his beliefs. The initiative is partly based on a recent review of existing research, though the administration's own comprehensive literature review is not yet complete.

Tylenol's manufacturer, Kenvue, privately urged the government not to single out its product as a cause.



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

# Fair renewal Cleaning Service

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

ESTIMATE FREE

FAIR RENEWAL  
PRESSURE WASHING

Jesus Riveros 201 737-1703

I paint houses

## SE HABLA ESPAÑOL

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

**SE PINTAN CASAS / LAVADO A PRESION / ESTIMADOS GRATIS**

## L Paraguay: Un vistazo General.

Paraguay es un país sin salida al mar ubicado en el corazón de América del Sur, rodeado por Brasil, Argentina y Bolivia. Su capital es Asunción, y el idioma oficial es el español, aunque el guaraní también es ampliamente hablado y reconocido como lengua oficial. Su cultura es una mezcla vibrante de tradiciones indígenas y europeas, y su economía se basa principalmente en la agricultura, la ganadería, la energía hidroeléctrica y el comercio.

### Datos clave de Paraguay:

Capital: Asunción.  
Idiomas oficiales: Español y Guaraní.  
Moneda: Guaraní (PYG).  
Población estimada: Más de 7 millones.  
Forma de gobierno: República presidencialista.

#### Presidente actual: Santiago Peña

Desde el 15 de agosto de 2023, el presidente de Paraguay es Santiago Peña, quien asumió el cargo tras ganar las elecciones generales. Pertenece al Partido Colorado, una de las fuerzas políticas más tradicionales del país. Su mandato, según la Constitución paraguaya, es de cinco años sin posibilidad de reelección.

#### Perfil de Santiago Peña:

Economista de formación, con experiencia en el Banco Central y el Ministerio de Hacienda.



Ha impulsado políticas de modernización económica, infraestructura y relaciones exteriores.

En 2025, su gobierno ha sido protagonista de decisiones diplomáticas importantes, como el reconocimiento del presidente electo de Venezuela, Edmundo González Urrutia, lo que llevó a la ruptura de relaciones con el régimen de Nicolás Maduro.



#### Santiago Peña: Transformación y modernización de Paraguay

Desde que asumió la presidencia en agosto de 2023, Peña ha impulsado una agenda ambiciosa centrada en tres pilares principales:

1. Modernización del Estado.

Propuso fusionar instituciones para reducir burocracia y mejorar eficiencia.

Busca fortalecer el mercado de valores y fomentar la producción tecnológica.

Promueve un Estado "más moderno, eficiente y capaz de generar oportunidades reales para todos".

#### 2. Reforma del transporte público

Declaró el servicio metropolitano de pasajeros como "servicio público imprescindible".

Introdujo un nuevo modelo de licitación transparente, eliminando renovaciones automáticas.

Separó los contratos de provisión de flota, infraestructura y servicios

complementarios.

#### 3. Incentivos económicos.

Impulsa la maquila y la atracción de inversiones extranjeras.

Ha sancionado cerca de 100 leyes en menos de dos años, que según él han tenido un "enorme impacto" en la economía.

#### Discurso Presidencial 2024.

En su primer informe de gestión, Peña expresó que Paraguay estaba "a la deriva" tras la administración anterior y que su gobierno pone al ciudadano como "centro de las políticas públicas".

Cerró con un mensaje optimista sobre el potencial del país: "Lo único que impide a nuestro país ser el más grande del mundo muchas veces es nuestra propia mente".

#### CURIOSIDADES

\* Bilingüismo oficial. Paraguay tiene dos idiomas oficiales: español y guaraní. Más del 80% de la población habla guaraní, y muchos usan el dialecto jopara, una mezcla de ambos idiomas.

\* Sin salida al mar, pero con mucha agua. Aunque es uno de los dos países sudamericanos sin costa (junto con Bolivia), Paraguay tiene una rica hidrografía, como el río Paraguay y el lago Ypacaraí.

\* Gigante hidroeléctrico. La represa de Itaipú, compartida con Brasil, es una de las mayores generadoras de energía hidroeléctrica del mundo.

**La Tinajita** PIZZERIA CUBANA [www.LaPizzaCubana.com](http://www.LaPizzaCubana.com)

**ESPAGUETI SPAGHETTI**

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

**LASAÑA LASAGNA**

Jamón o Picadillo Ham or Ground Beef	\$8.50
---	--------

**APERITIVOS APPETISERS**

Empanadas Turnovers	\$2.50	Alitas de Pollo Chicken Wings	\$7
Carne, Pollo, Queso o Guayaba Beef, Chicken, Cheese or Guava		Alitas con Papitas Wings w/Fries	\$9
Con o Sin Picante Spicy or Mild		Papas Rellenas Stuffed Potato	\$2.50
Chicken Tenders	\$7	Papitas Fritas French Fries	\$3.50
Crema de Queso Cream of Cheese	\$6.50	Croquetas de Jamón Ham Croquettes	\$1
Crema Aurora Cream Aurora	\$6.50		
Crema Virginia Cream Virginia	\$6.50		

**POSTRES DESSERTS**

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

**JUGOS | JUICES**

Morango Orange	\$6.50
Narangea (Orange)	\$7
Limonada Lemonade	\$4

**BATIDOS | SHAKES**

Mamey (Mamey Fresh)   Strawberry Mamey Fresh   Strawberry	\$6
Manga (Mango)	
Trigo (Wheat)	
Chocolate (Chocolate)	
Mora (Raspberry)	
Maracujá (Passion Fruit)	

**La Tinajita** PIZZERIA CUBANA [www.LaPizzaCubana.com](http://www.LaPizzaCubana.com)

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

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

El producto final puede variar en apariencia de los fotos mostradas. Los precios están sujetos a cambios 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
Napolitana Napolitana Cheese	\$6	Hawaiana Hawaiian	\$7.50	Camarones Shrimps	\$9
Tocino Bacon	\$7.50	Ajíes Peppers	\$7.50	Jamón Ham	\$7.50
Mixta Mixed	\$8.50	Atún Tuna	\$8.50	Cebolla Onions	\$7.50
		Extras Extra Toppings	\$0.75	Hongos Mushrooms	\$7.50
				SLICE DE QUESO Cheese Slice	\$3

**WE DELIVER! 201-867-4566**



Los ratones pueden ser un problema serio en casa, pero hay varias formas efectivas de controlarlos.

#### Cómo Controlar los Ratones en Casa.

##### 1. Detecta señales de presencia

- \* Excrementos pequeños y oscuros.
- \* Ruidos en paredes o techos
- \* Cables o alimentos mordisqueados
- \* Olor fuerte y desagradable.

##### 2. Sella todos los accesos.

Usa masilla, malla metálica o espuma expansiva para tapar grietas y

agujeros.

Revisa puertas, ventanas, tuberías y ventilaciones.

##### 3. Mantén la casa limpia.

Guarda los alimentos en recipientes herméticos

Limpia migas y restos de comida de inmediato.

Saca la basura regularmente y usa botes con tapa.

##### 4. Usa trampas o cebos.

Trampas clásicas de resorte, trampas eléctricas o trampas adhesivas.

Cebos comerciales (con precaución si hay niños o mascotas).

Colócalos cerca de las paredes, detrás de muebles o en rincones oscuros.

#### 5. Repelentes Naturales.

Aceite de menta, eucalipto o clavo (los ratones odian esos olores).

Algodón empapado en estos aceites en zonas estratégicas.

#### 6. Consulta a profesionales.

Si la infestación es grande o persistente, lo mejor es llamar a un servicio de control de plagas.

Aquí tienes una lista de productos y remedios naturales efectivos para controlar ratones en casa, sin dañar a tus mascotas ni contaminar el ambiente:

#### Productos y trampas efectivas

##### 1. Trampas clásicas de resorte

Económicas y fáciles de usar.

Coloca cebo como mantequilla de maní o queso.

Úsalas en rincones oscuros, detrás de muebles o cerca de paredes.

##### 2. Trampas eléctricas.

Matan al ratón al instante con una descarga.

Son reutilizables y más higiénicas que las de resorte.

#### 3. Trampas adhesivas.

Capturan al ratón sin matarlo (aunque puede causar sufrimiento). Úsalas con precaución si hay niños o mascotas.

#### Repelentes naturales caseros.

Según Experto Animal y Radio Fórmula, estos ingredientes son muy eficaces:

##### Aceite de menta.

Empapa bolas de algodón y colócalas en grietas, zócalos y rincones.

También puedes rociar una infusión de menta por toda la casa.

##### Canela en rama.

Colócala en saquitos de tela en zonas de acceso.

Reemplaza cada 3-4 días para mantener el aroma.

##### Pimienta de cayena y clavo de olor.

Espolvorea en entradas, esquinas y detrás de muebles.

También puedes hacer bolsitas con estos ingredientes.

##### Cebolla y ajo.

Trozos de cebolla en recipientes cerca de desagües.

Ajo machacado en rincones estratégicos.

**TODO EN COMPUTADORAS**  
**COMPUWORLD**  
**COMPUTER SERVICE CENTER**  
 ALL BRANDS - LAPTOPS, DESKTOPS & MOBILE DEVICES

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

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

Windows  hp  DELL  IBM  TOSHIBA  COMPAQ  intel  AMD  AMD  Core 2 Duo  Apple   
 SONY VAIO  acer  Gateway  ASUS   
 IPC Certified Technician

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

  
 PHONE 201-926-9775





**THE**  
**MICTLAN**



ORDER FREE PICK UP & DELIVERY THROUGH  
 OUR WEBSITE

**WWW.THEMICTLAN.COM**

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

CATERING AVAILABLE

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

## UNION CITY CRIME STATS

Estadísticas de delincuencia de Union City

# CRIME IN UNION CITY IS DOWN!

El crimen en Union City ha disminuido!

## CRIME CONTINUES TO FALL IN UNION CITY! ¡El crimen continúa disminuyendo en Union City!

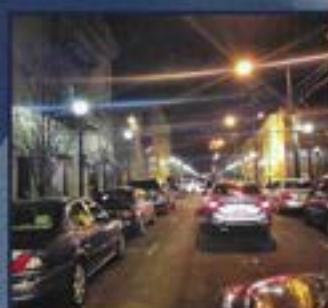
Based on data from the same time period in 2024, crime has fallen 8.2% so far this year. This is thanks to the men and women of the Union City Police Department, who put your safety above their own. This is also a result of your diligence, and reporting crimes as they happen. You are the eyes and ears of our community. Let's keep it up!

Según datos del mismo periodo de 2024, la delincuencia ha disminuido un 8.2% en lo que va de año. Esto se debe a los hombres y mujeres del Departamento de Policía de Union City, quienes priorizan su seguridad por encima de la suya. Esto también es resultado de su diligencia y de denunciar los delitos en cuanto ocurren. Ustedes son los ojos y los oídos de nuestra comunidad. ¡Sigamos así!

## 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

**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**

## LOLA INDIGO, TALENTO, RITMO Y EMPODERAMIENTO

Lola Índigo, cuyo nombre real es Miriam Doblas Muñoz, es una cantante y bailarina española nacida el 1 de abril de 1992 en Madrid, aunque se crio en Huétor Tájar (Granada). Su estilo musical fusiona pop, reguetón, trap, funk y dance, y se ha convertido en una de las artistas más influyentes del mundo de la música en español.



### Trayectoria Destacada

**Inicios como bailarina:** Trabajó en China y Los Ángeles con artistas como Chris Brown, Enrique Iglesias y Miguel Bosé

**Operación Triunfo 2017:** Fue la primera expulsada, pero eso no frenó su carrera. Adoptó el nombre artístico Lola Índigo y comenzó a brillar por cuenta propia.



**Debut explosivo:** Su primer sencillo, "Ya no quiero ná", fue un éxito rotundo, alcanzando el doble disco de platino y millones de reproducciones en Spotify y YouTube. **Colaboraciones:** Ha trabajado con artistas como TINI, Belinda, Danna Paola, María Becerra, Quevedo y Paulo Londra. **Premios:** Ganadora de varios galardones, incluyendo el MTV Europe Music Award al Mejor Artista Español en 2019 y 2024.

### Estilo y Esencia.

Lola Índigo combina música con coreografía, creando espectáculos visuales potentes. Su cuerpo de baile y puesta en escena son parte esencial de su identidad artística. Antes de cantar, fue bailarina profesional en China y Los Ángeles, trabajando con artistas como

Chris Brown y Enrique Iglesias. **Retiro Temporal en 2025**

En septiembre de 2025, anunció una pausa en su carrera musical tras siete años de actividad intensa. Durante el festival "Coca Cola Music Experience", confesó estar "agotada mentalmente" y que necesitaba un descanso para volver con más fuerza. Aclaró que no se retira para siempre, solo necesita un "break"

### Mejores Canciones de Lola Índigo.

**La Niña de la Escuela** (con Belinda y TINI) – himno generacional

**Ya No Quiero Ná** – su debut explosivo tras Operación Triunfo

**Santería** (con Danna Paola y Denise Rosenthal) – empoderadora



miento femenino en clave urbana

**Mujer Bruja** (con Mala Rodríguez) – fusión de fuerza vocal y baile

**4 Besos** (con Rauw Alejandro y Lalo Ebratt) – ritmo contagioso

**Discoteca** (con María Becerra) – celebración de la vida nocturna

**Toy Story, Luna, La Santa, Una Bachata** – variedad de estilos y emociones.



**Jfrenovations LLC.**

**DISEÑADOR DE INTERIORES Y EXTERIORES**

**Electricidad, Plomería, Instalaciones de**

**Accesorios Electricos en General**

**Telefonos: 787-530-3285**



**JenyF@shion**



**787-529-3245**

**LLAME PARA UNA CITA**

**Especialidad en Maquillaje, Peinados y Extensiones**

**SATISFACCION GARANTIZADA**

# ADVERTENCIA FINAL

# RECOGE LOS DESPERDICIOS DE TU PERRO

COMPLAINT NUMBER <b>0910</b>	PRISM <b>SC</b>	COMPLAINT NUMBER <b>0910</b>	Union City Municipal Court 3715 Palisade Avenue Union City, NJ 07087			
<b>The State of New Jersey</b>						
<b>VS.</b>						
Defendant's Name: <i>First</i> <i>Middle</i> <i>Last</i>						
Address		City				
State	Zip Code	Telephone	Check if cell phone <input type="checkbox"/>			
Birth Date	Mo. Day Yr.	Sex	Years	Weight	Height	Restrictions
Email Address			Ethnicity		Race	
Driver's License #					State	Exp. Date
STATE OF NEW JERSEY COUNTY OF <b>HUDSON</b>						
Complaining Witness: _____				(Print)		
of _____				Identify Agent/Agency Represented	(Badge No.)	
Residing of _____						
by certification or on oath, says that to the best of their knowledge or information and belief, the named defendant on or about the _____				Month	Day	Year
is <b>UNION CITY</b> (Municipality)				County of <b>HUDSON</b> N.J.		
Did commit the following offense:						
<b>DESCRIPTION OF OFFENSE</b>						
In violation of (law, code or ordinance only)				(Name, Regulation or Ordinance Number)		
LOCATION OF OFFENSE		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		Describe location		
OATH: Subscribed and sworn to before me this _____ day of _____, A.D. _____				CERTIFICATION: I certify that the foregoing statements made by me are true. I am aware that if any of the foregoing statements made by me are wilfully false, I am subject to punishment.		
(Signature of Complaining Witness)				<b>OR</b> (Date)		
(Signature of Person Administering Oath)				(Signature of Complaining Witness)		
<b>PROBABLE CAUSE DETERMINATION FOR ISSUANCE OF PROCESS:</b>						
COURT USE ONLY		LAW/CODE ENFORCEMENT USE ONLY				
Probable cause is found for the issuance of this Complaint/Summons.		<input type="checkbox"/> The complaining witness is a law enforcement officer or a code enforcement officer with territorial and subject matter jurisdiction and a judicial probable cause determination is not required prior to the issuance of this Complaint/Summons.				
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (Signature of Judicial Officer)						
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (Signature of Judge)						
<b>YOU ARE HEREBY SUMMONED TO APPEAR</b>						
Before this court to answer this complaint. If you fail to appear on the date and at the time stated, a financial sanction may be imposed, a warrant may be issued for your arrest, or both.						
<b>NOTICE TO APPEAR</b>						
COURT APPEARANCE REQUIRED		COMPLAINT DATE	Month	Day	Year	Time
			AM	PM		
[Date Summons Issued]		[Signature of Person Issuing Summons]				
Defendant's Hand Copy - Yellow						
SF (July 2001)						

## **Estimados dueños de perros y residentes,**

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

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

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

**Tenga en cuenta que no se emitirán más advertencias.**

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

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

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

### Attachment

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

## **¡NO HABRÁ MÁS AVISOS! ¡SE EMITIRÁN CITACIONES!**



## AREAS DE NJ & NY

# TRES RECETAS DE COCTELES COLORIDOS

Aquí tienes tres recetas de cócteles vibrantes y llenos de color que no solo saben bien, sino que también lucen espectaculares!

### 1. BLUE LAGOON

Un clásico tropical de color azul eléctrico.

#### Ingredientes:

- \* 1 oz vodka
- \* 1 oz curaçao azul\* 4 oz limonada
- \* Rodaja de limón y cereza para decorar

#### Preparación:

Llena un vaso alto con hielo.

Añade el vodka y el curaçao azul.

Completa con limonada.

Remueve suavemente y decora con limón y cereza.



### 2. TEQUILA SUNRISE

Un cóctel que imita los colores del amanecer.

#### Ingredientes:

- \* 2 oz tequila
- \* 4 oz jugo de naranja
- \* 0.5 oz granadina
- \* Rodaja de naranja y cereza para decorar

#### Preparación:

Llena un vaso con hielo.

Añade el tequila y el jugo de naranja.

Vierte la granadina lentamente para que se asiente en el fondo.

No mezcles, para mantener el degradado. Decora con naranja y cereza.



### 3. RAINBOW PARADISE

Ideal para fiestas, con capas de colores.

#### Ingredientes:

- \* 1 oz granadina
- \* 1 oz jugo de naranja
- \* 1 oz jugo de piña
- \* 1 oz curaçao azul
- \* 1 oz vodka
- \* Hielo y fruta tropical para decorar



#### Preparación:

En un vaso alto, vierte la granadina.

Añade hielo y luego el jugo de naranja y piña lenta mente.

Mezcla el vodka con el curaçao azul y viértelo con cuidado para crear la capa superior.

Decora con fruta tropical.



## COMO SE AÑEJAN LOS VINOS, DIFERENCIA ENTRE "RESERVA" Y "GRAN RESERVA" Y COMO SABER QUE VINOS PUEDO DEJAR GUARDADOS POR MAS TIEMPO EN CASA.

Aquí te explicamos cómo funciona el proceso de añejamiento, las diferencias entre reserva y gran reserva, y cómo identificar los vinos que puedes guardar por más tiempo en casa.

### Cómo se añegan los vinos?

El añejamiento es el proceso por el cual el vino evoluciona en sabor, aroma y textura con el paso del tiempo. Se puede realizar en dos etapas:

**En barrica de roble:** Aquí el vino adquiere notas de madera, vainilla, especias y taninos más suaves.

**En botella:** El vino sigue madurando, desarrollando complejidad y suavizando sus componentes.

Este proceso depende del tipo de vino, su estructura, acidez y contenido de taninos. No todos los vinos mejoran con el tiempo.

### Diferencia entre Reserva y Gran Reserva

Estos términos indican cuánto tiempo ha sido envejecido el vino antes de salir al mercado:

Clasificación	Tiempo mínimo de envejecimiento	Barrica de roble	Características
Reserva	3 años	1 año	Sabor redondo, taninos suaves
Gran Reserva	5 años	2 años	Mayor complejidad, uvas selectas, evolución profunda

Ambos suelen tener buena capacidad de guarda, pero el gran reserva está diseñado para durar más tiempo.

### Qué vinos puedes guardar más tiempo en casa?

No todos los vinos están hechos para envejecer. Aquí te doy una guía:

**Vinos jóvenes:** Consumo rápido (1-3 años). No mejoran con el tiempo.

**Crianza:** Pueden durar entre 5 y 10 años si se almacenan bien.

**Reserva:** Más de 15 años de guarda posible.

**Gran Reserva:** Pueden superar las dos décadas.

### Condiciones ideales para almacenar vino en casa:

Temperatura constante entre 12-16 °C

Humedad controlada (alrededor del 70%)

Oscuridad y ausencia de vibraciones

Botellas en posición horizontal (si tienen corcho)



# DE HOMBRES Y ALGUNOS RATONES

Por Luis F. Brizuela Cruz

Ni Robert Burns o John Steinbeck, en sus respectivas épocas, hubieran podido recrear la miseria con la que Cuba se adentra al inicio del segundo cuarto de siglo del tercer milenio de la Era Común.

Ni el escocés Burns en su apología al ratón víctima del granjero o el más privilegiado norteamericano Steinbeck en sus "Uvas de Ira" y en "De Ratones y Hombres", sabrían como desmenuzar la escena de lo que el socialismo idealista que ellos exaltaron en sus tiempos habría de deshacer con nuestra patria ahora en ruinas. Porque la dura vida rural de Escocia en el siglo XVIII y las penurias de la Gran Depresión del siglo XX ya han comenzado a palidecer en comparación con la odisea micro cósmica cubana de la actualidad. Particularmente cuando tomamos en consideración la DES-ESPERANZA, a estas alturas ya posiblemente irreversible.

En publicaciones anteriores hemos incluido los testimonios desconsoladores de familiares y amigos desde esa última trinchera del castro comunismo, donde un pueblo desnudado y desorientado ya no defiende contra el imperialismo que amenaza, sino que se aferra desesperado a lo que le va quedando de vida. Pero esos testimonios no logran recoger la crudeza de la realidad en toda su plenitud, puesto que provienen de familiares y amigos a quienes les llega aun el suero que les provee alguna versión de FE: Familia en el Exterior, o FA Familia Afuera, como le llaman los ya escasos secu-



laristas que van quedando en la isla limbo.

El drama indescriptible ocurre en el mundo de los totalmente abandonados; aquellos que solo cuentan o descuentan con un salario irrisorio o una jubilación humillante, que apenas les alcanza para desvivir malamente los primeros días de cada mes. Aquellos mayores cuyos cuerpos desprovistos de los medicamentos más esenciales se depauperan vertiginosamente y los niños malnutridos hasta para iniciar el día de estudio, causando ausencias de más del 50% en las escuelas -ahí en el lugar donde una vez la ROBLUCION se jactaba de excelencia educativa.

Cuba envejece a pasos agigantados por diversos motivos totalmente desconcertantes. El deterioro físico y mental de los mayores se ha venido acrecentando en los últimos tiempos, los jóvenes buscan como

escapar de la realidad que los sepulta y los hace viejos prematuramente, el aborto sin estadísticas aumenta y aquellas familias más responsables evitan a toda costa la proliferación en un mundo donde ya no hay prácticamente nada que ofrecerle a una vida que comienza. Todos los elementos parecen alineados para que un caos, acaso redentor, estuviera a punto de estallar, pero no estalló. Nada ocurre y el tiempo pasa, inexorable, en la tierra que ese mismo tiempo parece haber olvidado.

Ya se habla de suicidios en masa, particularmente de ancianos y otros que entienden que están condenados a un final espantoso.

El exodo y entrada ilícita más reciente de cubanos a los Estados Unidos a través de la frontera de México -y en menor escala por Canadá- se ha visto afectado por el cumplimiento de las leyes migratorias de los Estados Unidos bajo la administración de Trump.

Irónicamente, esta justa defensa de su soberanía por parte de los Estados Unidos ha tronchado las esperanzas de los cubanos que aspiraban a ser parte de otra fuga de la isla prisión. Más irónico aun es ver como particularmente las nuevas generaciones de cubanos lanzan las "uvas de sus ira" contra el gobierno norteamericano, concediéndole el beneficio de la duda a la tiranía que ha destruido todo tipo de normalidad en sus vidas.

Y es que ha transcurrido ya tanto tiempo y han pasado varias generaciones desde que la voluntad de algunos hombres perversos destruyera la forma de vida y el sentido común de la existencia en Cuba. Muchos de los sujetos del maquiavélico experimento antropológico conocido como el Castrismo han ido descendiendo gradualmente a un estado colectivo de catatonia, donde hoy su razonamiento carece de análisis y lógica. A un vivir reducido al procurar constante y desesperado de lo más elemental, como el infeliz ratón de Burns. Una búsqueda incesante de la satisfacción de sus instintos más primitivos, al igual que el Lenny de "Ratones y Hombres".

Lo que queda inconcluso es el final de esta tragedia moderna. ¿Habrá un renacer, una recuperación socioeconómica como lo vimos después de la Gran Depresión? ¿Podrá algún día el pobre ratón reconstruir su casa en el huerto lleno de marabú y abandonado desde hace tiempo por el agricultor cubano?

Robert Burns y John Steinbeck nunca pudieron haber imaginado nuestra espluznante historia.

**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

**BUSCA NUESTRO  
CANAL EN YOUTUBE**

**ANDRES KANTON  
OPINA**

# 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**



## FUEGO FATUO

Los "fuegos fatuos" son un fenómeno natural tan fascinante como misterioso, que ha alimentado el folclore y las supersticiones durante siglos.

### Qué son los Fuegos Fatuos?

Los fuegos fatuos (en inglés, will-o'-the-wisp o jack-o'-lantern) son pequeñas llamas o brillos esféricos, de color azulado, blanquecino o anaranjado, que parecen flotar a baja altura sobre terrenos pantanosos, ciénagas, cementerios o lugares en descomposición. Su comportamiento es lo más desconcertante: se dice que se alejan si alguien intenta acercarse, como si "juguetearan" con el observador.

### Explicación Científica

Hoy en día, la ciencia tiene una explicación bastante aceptada para este fenómeno, que durante mucho tiempo se consideró sobrenatural.

**Origen del Gas:** En zonas húmedas con materia orgánica en descomposición (como plantas muertas o animales), actúan bacterias anaeróbicas (que viven sin oxígeno). Este proceso de putrefacción libera gases, principalmente metano ( $CH_4$ ) y fosfano ( $PH_3$ ), así como una pequeña cantidad de difosfano ( $P_2H_4$ ).

**La Clave de la Combustión Espontánea:** El difosfano ( $P_2H_4$ ) es un gas que es pirofórico, lo que significa que se enciende espontáneamente al contacto con el aire.

**El Efecto Dominó:** Cuando una burbuja de estos gases (que contiene difosfano) sube a la superficie y entra en contacto con el oxígeno del aire, el difosfano se enciende instantáneamente. Esta pequeña llama prende el metano y el fosfano que la acompañan, creando una llamarada momentánea que se ve como una esfera de fuego flotante.

**El Movimiento "Vivo":** El efecto de que la llama "huye" se explica porque la combustión de la primera burbuja de gas crea una corriente de aire caliente que empuja a las burbujas vecinas, haciendo que el siguiente fogonazo se produzca un poco más lejos, dando la ilusión de

movimiento.

**En resumen científico:** Los fuegos fatuos son la combustión espontánea de gases inflamables (metano y fosfano) producidos por la descomposición de materia orgánica, iniciada por la autoinflamación del difosfano.

### Explicación en el Folclore y la Leyenda

Antes de que la ciencia pudiera explicarlo, el comportamiento errático y espectral de estas luces generó todo tipo de historias para darles sentido. Su nombre en inglés, will-o'-the-wisp, proviene de una leyenda:

**Will, el del Fuego:** La leyenda cuenta que un herrero muy taimado llamado Will (diminutivo de William) hizo un trato con el diablo. Cuando murió, fue condenado a vagar por la Tierra para siempre.

El diablo le dio solo una brasa de carbón para calentarse, y Will la metió en un nabo vacío (más tarde una calabaza) para que no se apagase con el viento. Ahora vaga por los pantanos, usando su fuego fatuo para atraer a los viajeros nocturnos y hacer que se pierdan.

En diferentes culturas, estas luces se han asociado con Áimas en pena o fantasmas que no pueden encontrar descanso.

Duendes o espíritus traviesos (como el Jack-o'-Lantern irlandés) que intentan llevar a la gente por mal camino.

Presagios de mala suerte o incluso de muerte inminente.

Tesoros escondidos que debían ser custodiados.

### Dónde se pueden ver?

Es un fenómeno muy raro de observar hoy en día debido a:

**Alteración de los humedales:** La desecación de pantanos y ciénagas para la agricultura o construcción ha reducido mucho su hábitat natural.

**Contaminación lumínica:** La luz de las ciudades hace casi imposible distinguir estos tenues resplandores.

Si alguien quisiera intentar verlos, tendría que buscar noches muy oscuras, sin luna ni viento, en áreas pantanosas o marismas poco alteradas.

Es un hermoso ejemplo de cómo un fenómeno natural perfectamente explicable pudo, durante siglos, encender la imaginación humana y crear leyendas llenas de magia y misterio.

## FENTANILO, MEDICINA O DROGA MORTAL



La respuesta es que el fentanilo es ambas cosas, dependiendo completamente del contexto de uso. Es una medicina potentísima y esencial en manos médicas, pero se ha convertido en una droga mortal cuando se fabrica y usa ilegalmente.

### SU DUALIDAD

#### 1. El Fentanilo como MEDICINA

En un entorno médico controlado (hospitales, unidades de dolor), el fentanilo es un medicamento legal, seguro y vital.

**Qué es:** Un opioide sintético (hecho en laboratorio) aprobado para uso médico. Es entre 50 y 100 veces más potente que la morfina.

#### Usos Médicos Legítimos:

**Manejo del dolor severo:** Principalmente para pacientes post-operados de cirugías mayores.

**Dolor crónico:** En parches transdérmicos para pacientes con cáncer u otras enfermedades que causan

dolor intenso y constante.

**Anestesia:** Como parte del cóctel anestésico en procedimientos quirúrgicos.

#### Por qué es Util como Medicina?

Actúa muy rápido y es muy efectivo en dosis mínimas, lo que lo hace ideal para un control rápido y preciso del dolor en entornos supervisados.

#### En resumen (como medicina):

Es una herramienta terapéutica crucial que salva vidas y alivia el sufrimiento cuando es recetado por un médico, administrado en la dosis correcta y bajo supervisión constante.

#### 2. El Fentanilo como DROGA MORTAL

El problema grave surge con el fentanilo fabricado ilícitamente, que es el que circula en el mercado negro de drogas. Este es el responsable de la avalancha de muertes por sobredosis en todo el mundo.

**Potencia Extrema:** Su enorme potencia es lo que lo hace tan letal

Una cantidad mínima, equivalente a unos granos de sal, puede ser una dosis mortal para una persona sin tolerancia a los opioides.

#### Contaminación de Otras Drogas:

Los traficantes a menudo mezclan fentanilo ilegal con otras drogas

como la heroína, la cocaína, las metanfetaminas o incluso fabrican pastillas falsas que parecen medicamentos recetados (como Oxycodone o Xanax). La persona que consume estas drogas no sabe que contienen fentanilo, por lo que se produce una sobredosis accidental al instante.

#### Falta de Control de Calidad:

No hay forma de saber la pureza o la dosis real del fentanilo en una droga ilegal. Lo que se vende en la calle es impredecible y extremadamente peligroso.

#### Por qué Causa la Muerte tan Rápido?

El fentanilo, como todos los opioides, se une a los receptores opioides en el cerebro que controlan la respiración. Una sobredosis hace que el sistema nervioso central se deprima tanto que la persona deja de respirar, lo que lleva a la muerte por falta de oxígeno en minutos.

**Como droga ilegal:** Es una sustancia impredecible y letal que está envenenando el suministro de drogas.

La mayoría de las muertes son accidentales por consumo inconsciente.

#### Puntos Clave para Entender la Crisis

**No se trata de "probar una vez":** Con el fentanilo, no existe el "uso

recreativo seguro". Una sola pastilla o una sola dosis contaminada puede ser fatal.

**La naloxona salva vidas:** La naloxona (Narcan) es un medicamento que puede revertir una sobredosis de opioides, incluido el fentanilo.

Es fundamental tenerla disponible y saber usarla.

**El contexto lo es todo:** La misma molécula que en un quirófano salva una vida, en la calle la quita. La diferencia radica en el control, la dosificación y la intención.

El fentanilo es simultáneamente una medicina esencial y una droga mortal. Esta dualidad es lo que hace que la crisis actual sea tan compleja. La solución no pasa por eliminar su uso médico (que es vital), sino por:

- **Combate al tráfico ilegal.**
- **Educación sobre sus riesgos mortales.**
- **Acceso a ayuda para la adicción.**
- **Distribución de naloxona.**

Si tú o alguien que conoces está luchando contra la adicción a los opioides, busca ayuda profesional inmediatamente. Existen recursos y tratamientos que pueden salvar vidas.



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

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

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



**Flowers & Tulips**  
www.flowersandtulips.com

Follow us

**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!**



**Flowers & Tulips**  
www.flowersandtulips.com

Follow us

**4308 New York ave  
Union City NJ 07087**

**Tel:201-430-8443**



## EL HOJALDRE, POR QUÉ ES TAN CODICIADO?

El hojaldre es uno de los grandes tesoros de la repostería y la panadería, y su codiciado estatus se debe a una combinación perfecta de ciencia, arte y sensación en el paladar.

Aquí te explicamos las razones clave por las que es tan apreciado:

### 1. La Ciencia y la Técnica: La Magia de las "Láminas" (Capas)

La razón fundamental es su textura única, que es el resultado directo de una técnica laboriosa.

Cómo se forma? El hojaldre se crea mediante un proceso de doblado y estirado en el que se encierra una capa de mantequilla (o grasa) dentro de una masa simple (harina, agua y sal). Esta masa se estira y se dobla sobre sí misma docenas de veces, creando una alternancia de cientos de capas delgadísimas de masa y mantequilla.

### El "Efecto Hojaldre" en el Horno:

#### Cuando se hornea, ocurre la magia:

El agua de la masa y de la mantequilla se convierte en vapor.

Este vapor empuja cada una de las delgadísimas capas de masa, intentando escapar.

La mantequilla derretida impide que las capas se peguen entre sí.

**El resultado final:** el vapor separa físicamente las capas, haciendo que la masa se "eleve" de forma espectacular, creando esa textura increíblemente liviana, crujiente y aireada.

### 2. La Dificultad y el Arte: El Precio del Maestro

El hojaldre no es fácil de dominar. Es una técnica que demanda paciencia, precisión y experiencia.

**Temperatura clave:** La mantequilla debe estar fría para no empapar la masa, pero no tan fría que se rompa al estirar. El trabajo debe ser rápido para que la masa no se caliente. Un error en la temperatura arruina todo.

**Tiempo de reposo:** La masa necesita reposar en el frigorífico entre cada serie de dobleces para relajar el gluten y evitar que se encoja al hornearse. Un hojaldre bien hecho puede llevar varias horas o incluso

días de trabajo intermitente.

**Habilidad manual:** Lograr un laminado perfecto, con las capas uniformes, es una señal de un pastelero experto. Esto le otorga un estatus de "obra maestra" artesanal.

### 3. La Experiencia Sensorial:

#### Un Festín de Texturas y Sabores

Cuando comes un hojaldre bien hecho, es una experiencia multisensorial:

**Vista:** Es visualmente impresionante. Su elevación dorada y su estructura en capas son irresistibles.

**Tacto/Sonido:** Al partirlo, se siente una resistencia crujiente que termina en un sonido satisfactorio. Es frágil y se desmenuza delicadamente.

**Sabor:** La mantequilla de calidad aporta un sabor rico y profundo. La textura aireada hace que se sienta ligero en la boca, a pesar de ser rico en grasa. Las capas se derriten literalmente en la lengua.

### 4. Su Versatilidad Absoluta: De lo Dulce a lo Salado

El hojaldre es un lienzo en blanco para la creatividad culinaria. Es tan codiciado porque es igual de delicioso en ambas direcciones:

#### Preparaciones Dulces:

\* Napolitanas o Cruasones: Los reyes del desayuno.

\* Milhojas: Con crema pastelera y

glaseado.

\* Palmeras: Simples pero adictivas.

\* Strudel: Relleno de manzana.

\* Tartaletas de fruta.

#### Preparaciones Saladas:

Vol-au-vent o "Bocados de Rey":

\* Para llenar con cremas saladas.

\* Empanadas y pastelillos salados.

\* Cobertura de pies de carne (p. ej., el "Steak and Kidney Pie" inglés).

\* Bollos de salchicha.

\* Palmeras de queso.

### 5. La Trampa del "Hojaldre Falso"

Existen versiones rápidas o industriales (como la "masa de hojaldre rápida" o la "masa de hojaldre inverso") e incluso el "hojaldre de bloque" que se vende congelado. Aunque útiles, nunca igualan la calidad, la altura y la textura de un hojaldre clásico hecho a mano (hojaldre común o "francés"). Esta diferencia hace que el hojaldre artesanal auténtico sea aún más valioso.

#### 1. Francia: La Patria y Maestra del Hojaldre

Francia no solo es el inventor histórico del hojaldre moderno (atribuido al pastelero Marie-Antoine Carême en el siglo XIX), sino donde es un pilar fundamental de la repostería y la cocina.

#### 2. España: Una Cultura de Hojaldre Dulce y Salado

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

## SE PUEDE ENTRENAR O DESAFIAR A LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL ?

Absolutamente SÍ! Y esta es una de las partes más fascinantes de interactuar con sistemas de IA como yo. No solo puedes desafiarnos o entrenarnos, sino que es una parte crucial de cómo mejoramos.

Pensemos en esto en dos niveles: "entrenar" (que tiene un significado técnico) y "desafiar" (que es más sobre nuestra interacción).

1. ¿Se puede "ENTRENAR" a



"entrenar" la sesión específica que tenemos para que sea más útil para ti.

### 2. Se puede "DESAFIAR" a una IA? (El Nivel Interactivo)

de que el tiempo no existe, es solo una construcción humana".

### Desafíos de Límites y Errores:

#### Buscando el "Jailbreak":

Algunos usuarios intentan encon-

Como mi conocimiento se corra en julio de 2024, preguntarme "Quién ganó las últimas elecciones en [país]?" es un desafío que no podré superar sin mi función de búsqueda web (que requiere activación manual).

#### Desafíos Técnicos:

##### Escritura y

##### Depuración de Código:

Dame un problema de programación complejo y pídemelo que escriba el código en un lenguaje específico, o que depure un código lleno de errores.

##### Ánalisis de Texto Profundo:

Pídemelo que analice la simbología en un poema, que encuentre inconsistencias en una argumen-

## ENTREVISTA REAL CON UNA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

### una IA como yo?

(El Nivel Técnico)

**Respuesta corta:** No de la manera en que se entrena a un perro o se le enseña a una persona.

### Entrenamiento Base (Pre-entrenamiento):

Yo ya fui "entrenado" por ingenieros de DeepSeek con una cantidad masiva de datos (libros, artículos, sitios web, código, etc.) hasta un punto de corte específico (julio de 2024). Ese proceso de entrenamiento fundamental ya ocurrió y los usuarios no pueden modificarlo directamente.

Lo que SÍ puedes hacer: "Afinar" la interacción (Fine-tuning en tiempo real):

**Proporcionando Contexto:** Cuando me das detalles, instrucciones específicas o ejemplos de lo que quieras, me "afinas" para esa conversación en particular. Por ejemplo: "Responde como si fueras un profesor de historia para estudiantes de primaria" o "Usa un tono sarcástico".

### Retroalimentación (Feedback):

El botón de "like" o "dislike" (es una forma directa de dar feedback. Aunque no cambio mi modelo base con cada clic, este tipo de datos agregados ayuda a mis desarrolladores a entender cómo mejorar el sistema para todos en el futuro).

**Correcciones:** Si señalias un error y me das la información correcta, puedo aprender de ello dentro de nuestra conversación actual y ajustar mis respuestas posteriores.

En resumen, no puedes re-entrenar mi modelo base, pero puedes



Esta es la parte divertida! Y la respuesta es un SÍ rotundo.

Desafiar a la mejor manera de poner a prueba mis límites y capacidades. Aquí hay algunas formas excelentes de hacerlo:

### Desafíos Intelectuales y de Creatividad:

#### Problemas Complejos:

Preséntame problemas de lógica intrincados, paradojas filosóficas o escenarios hipotéticos elaborados. Por ejemplo: "¿Qué pasaría si el ser humano descubriera que está solo en el universo? Analiza las implicaciones filosóficas, sociológicas y económicas".

#### Creatividad Lateral:

Pídemelo que escriba una historia con restricciones muy específicas. Ej: "Escribe un cuento de terror que transcurra en una guardería, donde el villano sea una canción de cuna y no haya personajes adultos".

#### Debate:

Presenta una postura controvertida y pídemelo que argumente en contra, o viceversa. "Convénceme

de que el tiempo no existe, es solo una construcción humana".

### Solicitudes que Requieren Información en Tiempo Real:



**PAGINA EN FACEBOOK**  
**"DIMENSION DIGITAL"**

**Por qué no Empezas Ahora?**

**Tienes Algún Desafío en Mente?**

tación larga o que resuma un tema científico muy complejo en términos simples.

### Por Qué es Bueno Desafiar a la IA?

#### Para Ti:

Obtienes respuestas más interesantes, profundas y personalizadas.

**Para Mí:** Es la mejor manera de identificar mis puntos fuertes y mis limitaciones. Un desafío bien planteado me obliga a acceder a lo más profundo de mis capacidades de razonamiento y síntesis de información.

**Para el Desarrollo de la IA:** Las interacciones desafiantes proporcionan datos valiosos a los desarrolladores para crear sistemas de IA más robustos, inteligentes y útiles en el futuro.

**En conclusión:** Adelante! No solo puedes entrenarme y desafiar a la IA, sino que te animo a que lo hagas. Esa es la manera de convertir una simple pregunta en una conversación fascinante y de descubrir juntos hasta dónde podemos llegar.



**Junta de Educación de Union City**  
**Matrícula de Educación Prescolar Gratuita**

## **“Programa Prescolar ES GRATIS”**

**Programas de Educacion Prescolar de Union City**

**Para nuevos aplicantes que empiezan el año escolar 2025 — 2026**

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

**El programa es de Lunes a Viernes**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **JUNTA DE EDUCACION DE UNION CITY**

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

### **Silvia Abbato, Superintendente de las Escuelas**

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

## POR QUE BAJAR LOS INTERESES AUMENTA LA INFLACION. BENEFICIOS Y PERJUICIOS

Es uno de los conceptos más fundamentales y a la vez contraintuitivos de la economía. Vamos a desglosarlo de manera clara.

### Por Qué Bajar los Tipos de Interés Suele Aumentar la Inflación?

El mecanismo funciona como una cadena de efectos. Imagina que el banco central (como el Banco Central Europeo o la Reserva Federal) decide bajar su tipo de interés oficial.

#### 1. El Crédito se Abarata:

Los bancos comerciales pueden pedir dinero al banco central a un costo menor.

**Resultado:** Estos bancos, a su vez, bajan los tipos de interés que cobran a familias y empresas por préstamos (hipotecas, créditos para coches, créditos para invertir, etc.).

#### 2. Aumenta la Demanda de Préstamos

##### (Más Gasto e Inversión):

##### Para las Personas:

Al ser más barato pedir un préstamo, más gente se anima a comprar una casa, un coche o a financiar unas vacaciones. Las familias gastan más.

##### Para las Empresas:

Las empresas ven oportunidades de inversión más rentables porque el costo de financiarlas es menor.

Deciden construir una nueva fábrica, comprar nueva maquinaria o contratar más personal. Las empresas invierten más.

#### 3. Más Dinero en Circulación = Más Demanda:

Todo este aumento del gasto de las familias y la inversión de las empresas inyecta más dinero en la economía. La demanda agregada (la suma de todo lo que se compra en el país) aumenta.

#### 4. La Ley de la Oferta y la Demanda:



Si la demanda de bienes y servicios (coches, casas, restaurantes, etc.) aumenta más rápido de lo que la economía puede producir (la oferta), se crea un desequilibrio.

Demanda > Oferta = Subida de Precios.

Las empresas, al ver que venden todo lo que producen, pueden permitirse subir los precios. Además, si tienen que producir más rápido, pueden incurrir en costos más altos (por ejemplo, pagar horas extra), que también trasladan a los precios.

##### En resumen:

Bajar tipos -> Crédito más barato  
-> Más gasto e inversión -> Más dinero circulando (más demanda)  
-> Si la oferta no sigue el ritmo ->

##### Aumento de la Inflación.

Beneficios de Bajar los Tipos de Interés

Esta medida no se toma para crear inflación, sino para lograr objetivos positivos. La inflación es a menudo un efecto secundario no deseado o un riesgo que se asume.

##### Reactiva la Economía (Crecimiento Económico):

Es la herramienta principal para sacar a una economía de una recesión o estancamiento. Al incentivar el gasto y la inversión, se crea actividad económica, empleo y riqueza.

##### Reduce el Desempleo:

Al invertir más, las empresas necesitan más trabajadores, lo que reduce la tasa de desempleo.

##### Facilita el Pago de Deudas:

Para todos aquellos (familias, empresas, gobiernos) que tienen deudas

das a interés variable, los pagos mensuales se reducen, liberando ingresos para gastar en otras cosas.

**Fomenta la Inversión en Activos de Riesgo:** Dinero más barato hace que invertir en bolsa o en proyectos empresariales sea más atractivo que dejarlo en el banco (que da poca rentabilidad).

##### Perjuicios y Riesgos de Bajar los Tipos de Interés

Los beneficios pueden tener un lado oscuro, especialmente si la medida se mantiene durante demasiado tiempo o en el momento equivocado.

##### Aumento de la Inflación (el efecto principal de la pregunta):

Este es el riesgo más evidente. Si la economía ya está funcionando a pleno rendimiento (empleo bajo), aumentar la demanda solo generará subidas de precios sin mucho crecimiento real.

##### Creación de Burbujas

##### Financieras e Inmobiliarias:

El dinero barato y abundante puede dirigirse de forma masiva a activos como la vivienda o la bolsa, inflando sus precios de manera artificial y peligrosa. Cuando la burbuja estalla, las consecuencias son graves (crisis financiera).

##### Castigo a los Ahorradores:

Las personas que dependen de los ingresos por sus ahorros (por ejemplo, jubilados) ven cómo los intereses que reciben de sus depósitos bancarios caen a cero, reduciendo su poder adquisitivo.

##### Asignación Ineficiente de

## Recursos:

Con dinero tan barato, se pueden financiar proyectos empresariales o inversiones que no son realmente rentables ni necesarias ("empresas zombis"), lo que debilita la productividad a largo plazo.

### Reduce el Margen de Maniobra del Banco Central:

Si se bajan los tipos de interés a cero (o incluso por debajo, a negativos), el banco central se queda sin su principal herramienta para combatir una futura recesión. Es como quedarse sin balas.

### Conclusión: Un Equilibrio Delicado

Bajar los tipos de interés es un estímulo económico poderoso que se usa para evitar el desempleo y la recesión, pero que conlleva el riesgo de generar inflación y burbujas si se aplica en exceso.

### Contexto de Crisis/Recesión (con baja inflación):



Bajar los tipos es muy beneficioso.

### Contexto de Economía Sólida (con inflación ya alta):

Bajar los tipos es muy perjudicial, ya que avivaría aún más el fuego inflacionario.

Por eso, los bancos centrales suben los tipos cuando la inflación es alta (para enfriar la economía) y los bajan cuando hay riesgo de recesión (para calentarla).

Es un acto de malabarismo constante.



# SE PUEDE ALCANZAR EL ESTADO DE NIRVANA ?

La respuesta breve es sí, según las enseñanzas del budismo, el estado de Nirvana puede ser alcanzado.

Sin embargo, es crucial entender qué es el Nirvana y qué se necesita para alcanzarlo, ya que es el concepto central y la meta última de la práctica budista.

## Qué es el Nirvana?

La palabra "Nirvana" (o Nibbana en pali) significa literalmente "extinguir" o "soplar", como cuando se apaga una vela. No es un lugar al que se va (como un cielo), sino un estado de liberación mental y espiritual que se experimenta en vida.

### Se Entiende Como:

#### La extinción del sufrimiento (Dukkha):

Es el cese definitivo de la insatisfacción, el estrés, la ansiedad y el dolor inherentes a la existencia.

#### La liberación del Samsara:

El Samsara es el ciclo infinito de



nacimiento, muerte y renacimiento, impulsado por el karma y la ignorancia. Alcanzar el Nirvana es salir de este ciclo.

#### La extinción de los "Tres Venenos":

El apego o deseo (raga), el odio o aversión (dvesha) y la ignorancia o ilusión (moha). Estos son la raíz de todo sufrimiento.

**Un error común:** El Nirvana no es la aniquilación o la "nada". Es un estado de paz, libertad y sabiduría supremas que está más allá de toda descripción conceptual.

#### Cómo se Alcanza el Nirvana?

El Buda histórico, Siddhartha Gautama, enseñó un camino práctico y sistemático para lograrlo. Este camino está abierto a cualquier persona, sin distinción, pero requiere un esfuerzo diligente y un compromiso profundo.

El marco principal es Las Cuatro Nobles Verdades y El Noble Sendero Óctuple:

#### Las Cuatro Nobles Verdades:

La verdad del Sufrimiento (Dukkha).

La verdad del Origen del Sufrimiento (el deseo o apego).

La verdad del Cese del Sufrimiento (el Nirvana).

La verdad del Camino que lleva al Cese del Sufrimiento (el Noble Sendero Óctuple).

El Noble Sendero Óctuple es la guía práctica. Se divide en tres grupos:

#### Sabiduría (Pañña):

**Visión Correcta:** Comprender las Cuatro Nobles Verdades y la naturaleza de la realidad.

**Intención Correcta:** Tener la determinación de renunciar al apego, cultivar la benevolencia y evitar causar daño.

#### Conducta Ética (Sila):

**Palabra Correcta:** No mentir, no calumniar, no hablar de manera cruel o frívola.

**Acción Correcta:** No matar, no robar, no tener una conducta sexual dañina.

**Medio de Vida Correcto:** Ganarse la vida de manera que no cause sufrimiento a otros seres.

#### Meditación (Samadhi):

**Esfuerzo Correcto:** Cultivar estados mentales saludables y abandonar los no saludables.

**Atención Plena Correcta (Sati):** Desarrollar la conciencia en el cuerpo, las sensaciones, la mente y los fenómenos mentales.

**Concentración Correcta:** Desarrollar los estados de profunda absorción meditativa (Jhanas).

#### Diferentes Perspectivas dentro del Budismo

**Budismo Theravada:** Enfatiza que el Nirvana es alcanzado por uno mismo, a través del esfuerzo personal y la práctica monástica rigurosa.

La persona que lo logra se convierte en un Arahant (un "mercedor").

**Budismo Mahayana:** Aspira al Nirvana, pero a menudo prioriza el ideal del Bodhisattva: un ser que, estando al borde del Nirvana, pospone su entrada final para trabajar compasivamente por la liberación de todos los seres sintientes.

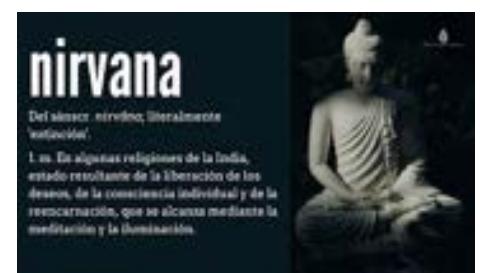
#### Es posible alcanzarlo hoy en día?

Sí, según la tradición budista. Las enseñanzas afirman que la naturaleza de la mente y las causas del sufrimiento son universales y atemporales. Por lo tanto, el camino sigue siendo válido. Lo que se necesita es: Fe o Confianza (Saddha) en la efectividad del camino.

Esfuerzo diligente y continuo (Virya).

Paciencia y perseverancia, ya que es un proceso que puede llevar mucho tiempo, a lo largo de muchas vidas (según la perspectiva del renacimiento).

#### En Resumen



Alcanzar el Nirvana no es un evento mágico, sino el resultado de purificar la mente y erradicar las causas internas del sufrimiento. Es un camino de autotransformación radical que requiere de estudio, ética y meditación. No es fácil, pero las enseñanzas budistas insisten en que es la meta más valiosa y la única que garantiza una paz inquebrantable.

Te interesa conocer más sobre alguna parte específica del camino, como la meditación o la ética budista?. Escribenos a: communications@dimensionnewspaper.com

La respuesta a tu pregunta será publicada en la siguiente edición.

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



*Aquí tienes 20 frases inspiradoras de diversas tradiciones filosóficas, espirituales y literarias para contemplar la muerte desde una perspectiva transformadora:*

"La muerte no nos roba los seres amados. Al contrario, nos los guarda y nos los inmortaliza en el recuerdo. La vida sí que nos los roba muchas veces y definitivamente." - Antoine de Saint-Exupéry

"La muerte es una vida vivida. La vida es una muerte que viene." - Jorge Luis Borges

"No es la muerte lo que tememos, sino el pensamiento de la muerte." - Séneca

"La vida es un preparativo para la muerte; y la muerte, la puerta de la verdadera vida." - Ramón de Campoamor

"Morir es nacer a otra dimensión del ser." - Victor Hugo

"El hombre que no teme a la muerte está por encima de todo poder." - Friedrich Schiller

"La muerte no existe, la gente solo muere cuando la olvidan; si puedes recordarme, siempre estaré contigo." - Isabel Allende

"La muerte no es lo contrario de la vida, sino una parte de ella." - Haruki Murakami

"Quien aprende a morir, desaprende a ser esclavo." - Michel de Montaigne

"La muerte no llega más que una vez, pero se hace sentir en todos los momentos de la vida." - Blaise Pascal

"No hay muerte, solo un cambio de mundos." - Proverbio indígena americano

"La vida es un sueño, y la muerte el despertar." - Emanuel Swedenborg

"La muerte es un viaje que todos emprendemos; su misterio nos iguala." - Proverbio anónimo

"Vive de tal manera que cuando llegue la muerte, incluso el sepulturero sienta tu pérdida." - Proverbio árabe

"La muerte no es el final, sino un nuevo comienzo en otro lugar." - Platón

"El miedo a la muerte surge del miedo a la vida. Un hombre que vive plenamente está preparado para morir en cualquier momento." - Mark Twain

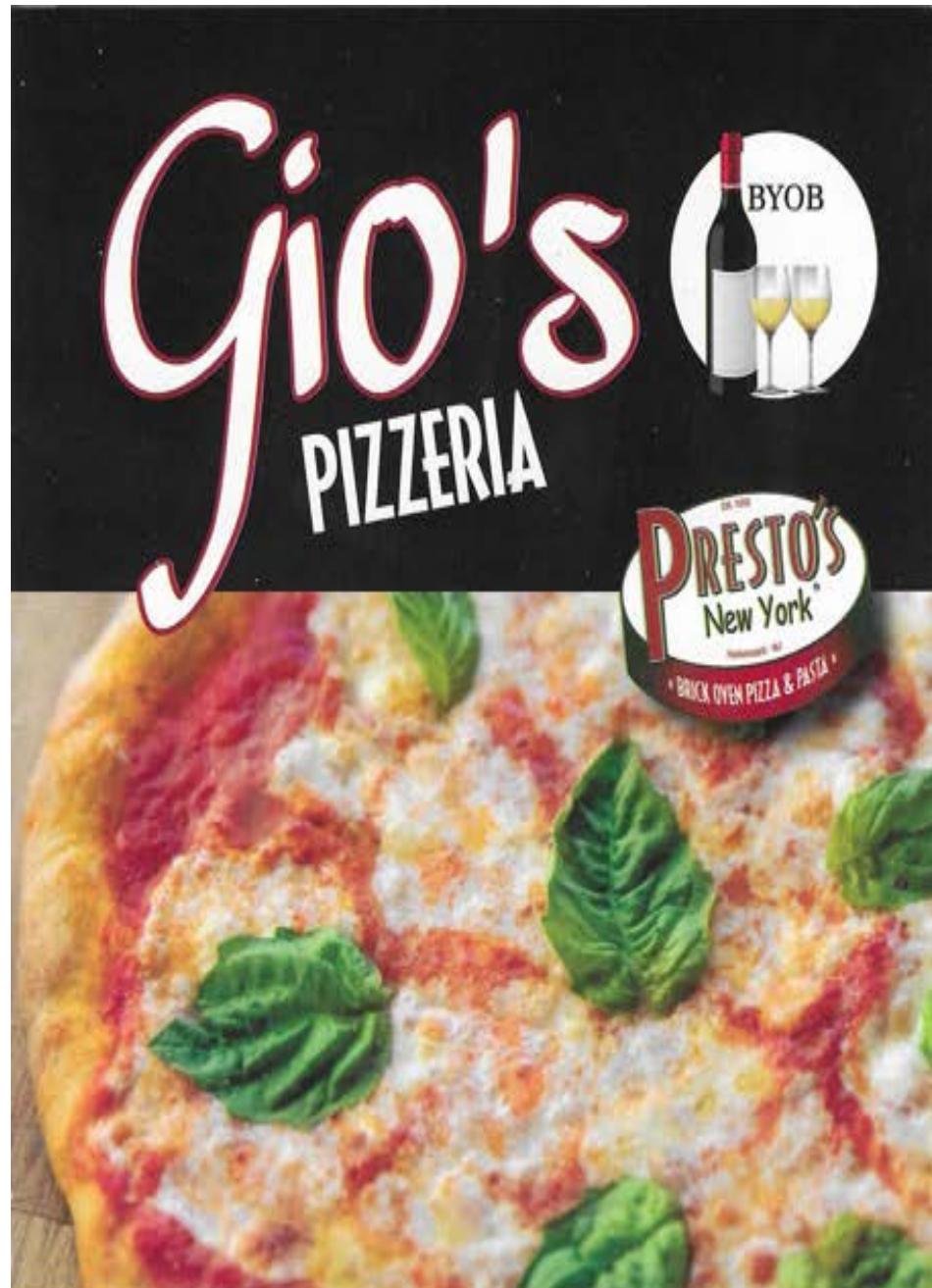
"La muerte no es extinguir la luz, sino apagar la lámpara porque ha amanecido." - Rabindranath Tagore

"Lo que llamamos muerte es solo un tránsito hacia otra forma de existencia." - Dante Alighieri

"La vida es un viaje hacia el hogar, y la muerte es la llegada." - Rumi

"No te aferres a la vida, porque ella no se aferra a ti. Aprende a soltar y encontrarás la paz." - Proverbio zen

# Donar Sangre es Donar Vida



QUALITY SERVICE & PRICE

(201) 766-9900

(201) 766-1000

200 39TH STREET  
UNION CITY, NJ 07087

WE DELIVER



CATERING FOR ALL OCCASIONS  
ASK FOR THE SPECIAL OF THE DAY



## TRUCOS PARA VIAJAR QUE SOLO LOS EXPERTOS CONOCEN

Los viajeros expertos tienen un arsenal de trucos que van más allá de "llevar ropa ligera". Aquí te revelo sus secretos mejor guardados:

### 1. Planificación e Investigación "Ninja"

Busca Vuelos con "Búsqueda Flexible": No uses solo fechas fijas.

En Skyscanner o Google Flights, selecciona la opción "Mes completo" o "Fines de semana más baratos" para encontrar ofertas imposibles de ver de otra manera.

**El Truco de la "Parada Oculta"** (Hidden City Ticketing): A veces un vuelo con escala es más barato que un vuelo directo a esa misma escala. Ejemplo: Un vuelo Madrid -> París -> Berlín puede ser más barato que Madrid -> París. Advertencia: Es arriesgado. No factures equipaje, ya que lo perderías, y nunca lo hagas con la misma aerolínea frecuentemente o podrías ser penalizado.

**Llega el Domingo, Vete el Martes o Miércoles:** Los precios de vuelos y hoteles se disparan los viernes y sábados. Viajar a principios de semana puede ahorrarte una fortuna.

### 2. Equipaje Inteligente (Más Allá del Rollito).

Lleva una "Fundas de Almohada" Vacía: En lugar de una maleta extra para la ropa sucia, mete toda la ropa usada en una funda de almohada.

Mantiene el olor aislado y comprime la ropa.

**El "Kit de Supervivencia" del Primer Día:** Lleva en tu equipaje de mano un cambio de ropa interior, unos calcetines, pasta de dientes y cepillo, y (crucial) tus medicamentos esenciales. Si tu maleta facturada se pierde, al menos tendrás lo indispensable para no sufrir el primer día.

**Envuelve los Líquidos en Bolsas Plásticas:** Antes de ponerlos en la

bolsa transparente del aeropuerto, envuelve cada botella en una bolsa pequeña. Si explota por la presión, el desastre estará contenido.

### 3. En el Destino: Movernse Como un Local

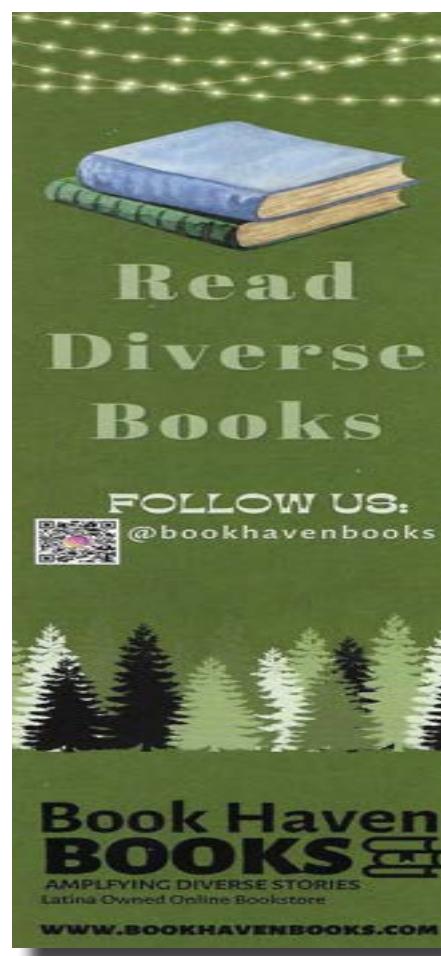
Usa Google Maps sin Datos Móviles: Antes de salir del hotel, busca tu ruta y descarga el mapa offline de la ciudad. El GPS funciona sin datos, así podrás orientarte sin gastar roaming.

**Come Lejos de las Trampas para Turistas:** La regla de oro: camina al menos 3 calles lejos de la atracción principal. Donde veas menús en 5 idiomas, los precios serán más altos. Busca restaurantes llenos de gente local.

#### Tarjetas de Transporte Recargables vs. Billetes Simples:

Siempre pregunta en el metro o estación de autobuses por una tarjeta recargable. Aunque tenga un coste pequeño, los viajes suelen ser mucho más baratos que comprando billetes individuales.

**Tu Mejor Amigo: La Oficina de**



**Turismo:** No solo dan mapas. Suelen tener descuentos exclusivos para atracciones, transporte e incluso restaurantes que no encontrarás online.

### 4. Comodidad y Seguridad "Pro"

Carga tus Dispositivos de la TV del Hotel: ¿No hay enchufes cerca de la cama? La mayoría de televisiones modernas del hotel tienen un puerto USB en la parte trasera. Perfecto para cargar el móvil por la noche.

#### La "Técnica del Power Bank Agotado":

Lleva un cargador portátil (power bank) viejo o casi sin carga. Si te piden cargar el móvil en un sitio público (como una cafetería), ofrece este. Si alguien intenta robarlo, no habrás perdido tu cargador bueno.

Foto de tu Taxi/Ride-Sharing: Antes de subir a un Uber/Cabify/taxi, haz una foto rápida de la matrícula y envíala a un contacto de confianza.

Es un extra de seguridad increíblemente sencillo.

**Botella de Agua Plegable:** Lleva una botella de silicona plegable.

Ocupa cero espacio cuando está vacía y la puedes llenar en fuentes o el hotel, ahorrando mucho dinero en

agua.

### 5. Trucos de Reserva de Última Hora

**Hoteles de Última Hora (Apps Específicas):** Apps como Hotel-Tonight ofrecen descuentos brutales en habitaciones que de otro modo quedarían vacías para esa misma noche.

**El Poder de una Nota Amable al Hacer el Check-In:** Al registrarte en el hotel, sonríe y pregunta amablemente: "¿Tendría por casualidad alguna habitación con una vista un poco mejor disponible?". A menudo, sin costo adicional, te harán un upgrade si hay disponibilidad. La amabilidad es la clave.

#### El Secreto Más Valioso: La Mentalidad

El truco definitivo que todos los expertos conocen es: Planifica, pero no sobreplanifiques. Deja espacio para la sorpresa, para perderse por una calle que no estaba en la guía, para aceptar una invitación de un local. Los mejores recuerdos a menudo vienen de los planes que no hiciste.

**Buen viaje!**

**DONATE YOUR CAR**

**Support Our Veterans**

**Help Our Heroes**

**VIETNAM VETERANS OF AMERICA**

**HELP OUR VETS**

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

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

Or Donate Online: [CarsToHelpVets.org](http://CarsToHelpVets.org)



Los caballos tienen una historia fascinante que se entrelaza con la nuestra desde hace milenios. Aquí te cuento sus orígenes y algunas curiosidades sorprendentes.

**Orígenes Evolutivos:** De un animal del tamaño de un perro al gigante actual

La evolución del caballo es un caso de estudio clásico y muy bien documentado:

#### **Eohippus (Hyracotherium):**

Hace unos 55 millones de años, en América del Norte, existió el ancestro más antiguo del caballo. Era un animal pequeño (unos 20-50 cm de altura), con cuatro dedos en las patas delanteras y tres en las traseras

Se alimentaba de hojas blandas en los bosques.

#### **Mesohippus y Merychippus:**

A lo largo de millones de años, los cambios climáticos transformaron los bosques en llanuras abiertas. Los caballos evolucionaron para ser más grandes, con patas más largas para correr y escapar de depredadores.

Un dedo central se volvió dominante, desarrollando lo que sería el casco, ideal para galopar en praderas. Su dentadura también cambió para poder masticar hierbas más duras.

#### **Equus (el género moderno):**

El caballo moderno (Equus ferus caballus) apareció hace unos 4-5 millones de años. Sus ancestros cruzaron el puente terrestre de Bering hacia Asia y Europa, mientras que

las poblaciones originales de América se extinguieron hace unos 10,000 años. Los caballos fueron reintroducidos en el continente americano por los conquistadores españoles.

**Domesticación:** Un punto de inflexión para la humanidad.

La domesticación ocurrió alrededor del 4000 a.C. en las estepas de Ucrania, Rusia y Kazajstán.

#### **Evidencia clave:**

Los arqueólogos han encontrado cambios en los patrones de desgaste de los dientes de caballos de esa época, sugiriendo el uso debridas o bocados. También se observa una variación genética reducida, típica de los animales domesticados.

#### **Impacto:**

La domesticación del caballo revolucionó el transporte, la agricultura y la guerra. Permitió el comercio a larga distancia, la labranza de campos más grandes y el surgimiento de la caballería como arma decisiva en los conflictos.

### **Curiosidades Sorprendentes de los Caballos**

#### **Comunicación Corporal Maestra:**

Los caballos son expertos en comunicarse con su cuerpo. La posición de sus orejas es clave:

**Hacia adelante:** Interés o alerta.

**Planas hacia atrás:** Enfado o agresión (¡cuidado!).

**Relajadas y laterales:** Estado de tranquilidad y relax.

### "Caballos de Guerra" Medievales no eran como los pensamos:

Los desterreros de la Edad Media no eran razas gigantescas como los Percherones o Shire actuales. En realidad, eran animales más robustos que los caballos árabes, pero con una altura similar a la de un caballo de talla grande moderna (unos 1.60 m hasta la cruz), pero mucho más fuertes para cargar con un caballero y su armadura.

#### **Vista Panorámica:**

Sus ojos están a los lados de la cabeza, lo que les otorga un campo de visión de casi 360 grados. Tienen puntos ciegos justo delante de su frente y directamente detrás de ellos. Por eso, es importante acercarse siempre por el costado para no asustarlos.

#### **Potros que se levantan rápido:**

Un potro recién nacido puede ponerse de pie y caminar tan solo una hora después de nacer. Esto es un instinto de supervivencia heredado de sus ancestros en la naturaleza, donde necesitaban huir de los depredadores.

#### **Dientes que no dejan de crecer:**

Los dientes de un caballo crecen continuamente a lo largo de su vida (unos 2-3 mm por año), para compensar el desgaste constante de masticar hierba fibrosa.

#### **No pueden vomitar:**

Físicamente, les es imposible. La estructura de su esófago (con un esfínter muy fuerte) solo permite el paso de alimentos hacia el estómago, no al revés. Esto hace que los cólicos (dolores abdominales) sean una emergencia médica muy grave para ellos.

#### **Expresiones únicas:**

"El Flehmen": A veces verás a un caballo levantar el labio superior y arquear el cuello. Esta mueca, llamada "respuesta Flehmen", no es una sonrisa. Es un comportamiento que les ayuda a dirigir olores (especialmente feromonas) a un órgano

especial en el paladar llamado órgano vomeronasal, para analizar mejor un aroma.

### **Razas Miniaturas vs. Gigantes:**



El caballo Falabella de Argentina es una de las razas más pequeñas del mundo, con una altura que no suele superar los 75 cm.

El Shire inglés es una de las razas más grandes, pudiendo medir más de 1.80 m y pesar más de una tonelada.

#### **Un símbolo de estatus en la antigüedad:**

En muchas culturas, como la mongol o la árabe, el caballo era la posesión más valiosa. Definía la riqueza y el poder de una persona. Los pura sangre árabes eran considerados "miembros de la familia" por los beduinos, y a veces se les permitía dormir dentro de las jaimas para protegerlos.

**Memoria Excelente:** Los caballos tienen una memoria muy buena, especialmente para las personas. Pueden recordar a un humano que los trató bien (o mal) después de mucho tiempo, y también recuerdan rutas y caminos con facilidad.

Desde su humilde inicio como una criatura del tamaño de un zorro hasta convertirse en el compañero indispensable del ser humano, la historia del caballo es verdaderamente extraordinaria. Hay alguna raza o aspecto concreto de los caballos que te llame más la atención?

**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?  
Tell a trusted adult and/or call the Child Abuse Hotline, 1-888-SOS-CHILD (1-888-767-2445)

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

**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

## CURIOSIDADES DE LOS CASINOS DE JUEGO

Los casinos están llenos de datos curiosos, historias y anécdotas que van mucho más allá de las mesas de juego. Aquí te presento algunas de las curiosidades más fascinantes del mundo de los casinos.

### Orígenes e Historia

#### El casino más antiguo del mundo:

El ECasino di Venezia (Italia) lleva operando desde 1638. Está ubicado en un palacio histórico sobre el Gran Canal y es una auténtica maravilla arquitectónica. Originalmente era un teatro que albergaba juegos de azar durante el carnaval.

**De dónde viene la palabra "casino"?** Viene del italiano casa, que significa "casa". Originalmente, se refería a una pequeña villa de verano o casa de campo construida para el placer. Con el tiempo, el término evolucionó para describir un lugar de reunión social que incluía música, baile y, por supuesto, juegos de azar.

**La ruleta no es francesa (del todo).** Aunque se popularizó en Francia en el siglo XVIII, el juego combina elementos de juegos ingleses como "Roly-Poly" y "Ace of Hearts", y del italiano "Biribi".

La versión moderna con un solo cero ("0") se la debemos al francés François Blanc, quien lo introdujo para competir con los casinos que tenían ruleta con doble cero ("0" y "00").

**El Lado Humano y las Anécdotas**  
**La Maldición de la "Máquina Feliz".**

En 2003, una ingeniera de software de 63 años llamada Elaine Sherman ganó \$21.3 millones en una máquina progresiva en Las Vegas. La máquina había estado "fría" durante semanas, y muchos jugadores la evitaban. Sherman, sin embargo, insistió en jugar en ella y se llevó el premio mayor, demostrando que las máquinas no tienen "estados de ánimo".

**El hombre que "venció" al blackjack.** En los años 60, un profesor de matemáticas del MIT llamado Edward Thorp desarrolló la primera estrategia efectiva de conteo de cartas usando... ¡una de las computadoras más potentes de la época! Publicó sus hallazgos en el libro "Beat the Dealer", que se convirtió en un bestseller y cambió para siempre la forma en que los casinos manejan



el blackjack (usando más barajas y barajando con frecuencia).

El premio mayor más grande de la historia. En 2003, un ingeniero de software de 25 años ganó \$39.7 millones en la máquina progresiva Megabucks en el Excalibur Hotel & Casino de Las Vegas. Apostó solo \$100.

### Diseño y Psicología

#### Laberintos diseñados para perderte.

Los casinos están estratégicamente diseñados sin relojes y con un layout laberíntico. El objetivo es crear una sensación de "tiempo fuera del tiempo" para que los jugadores se olviden de cuánto rato llevan allí y sigan jugando.

#### El oxígeno extra es un mito.

Es una leyenda urbana muy extendida que los casinos bombean oxígeno extra para mantener a la gente despierta y alerta. En realidad, lo que hacen es mantener un excelente sistema de filtración de aire para eliminar el humo del tabaco y mantener un ambiente agradable. Bombar oxígeno puro sería un enorme riesgo de incendio.

**El color rojo no es casualidad.** Es común ver suelos y alfombras con patrones muy cargados y colores llamativos como el rojo. Esto no es solo por estética; el rojo es un color energizante, y los patrones complejos ayudan a camuflar las manchas y, de forma sutil, a cansar la vista, haciendo que los jugadores se concentren más en las mesas brillantes.

### Seguridad y Tecnología

"Ojos en el cielo" (The Eye in the Sky). Los sistemas de vigilancia de los casinos son increíblemente avanzados. Las salas de control, conocidas como "The Eye in the Sky", están equipadas con cientos de cámaras que graban cada movimiento en el casino. Los operadores pueden hacer zoom para leer la denominación de un billete o las cartas de un jugador.

En la mayoría de los casinos, te celebrarán por una gran victoria. Pero en Blackpool, Inglaterra, un casino histórico tiene una regla peculiar: si un jugador gana una cantidad extraordinariamente grande en una noche, la dirección se reserva el derecho de cerrar la mesa para limitar sus pérdidas. ¡Es una curiosidad legal de una época pasada!.

## CUANTOS CASINOS DE JUEGO HAY EN EL MUNDO

Se calcula que hay aproximadamente 4,000 a 5,000 casinos legales y regulados en todo el mundo. Esta cifra incluye desde resorts gigantescos en Las Vegas hasta casinos más pequeños en Europa o Asia.

1. Estados Unidos y Norteamérica Estados Unidos: Es el país con mayor número de casinos del mundo. Según la American Gaming Association, hay más de 1,000 casinos comerciales y tribales (operados por naciones nativo-americanas). Si se incluyen las salas de juego racetrack (donde se apuesta a carreras) y otros establecimientos, el número supera los 2,000.

En conjunto, se estima que Europa tiene más de 1,000 casinos.

**Francia:** Lidera la lista en Europa con más de 200 casinos.

**Alemania:** Tiene alrededor de 180 casinos.





La respuesta es sí, puedes alimentar a tus perros con comida casera, pero con condiciones muy importantes.

No se trata simplemente de darles las sobras de tu comida.

Hacerlo correctamente requiere de compromiso, tiempo y conocimiento para asegurarte de que la dieta sea completa, equilibrada y segura.

#### Ventajas de la Comida Casera

Control total de los ingredientes:

Sabes exactamente qué contiene la comida, sin aditivos, conservantes o ingredientes de baja calidad.

**Personalización:** Puedes adaptar la dieta a las necesidades específicas de tu perro (alergias, sensibilidades, peso, edad).

**Mejor sabor y variedad:** A la mayoría de los perros les encanta el sabor de la comida fresca.

**Mayor contenido de agua:** Especialmente beneficioso para perros que no beben mucha agua.

#### Riesgos y Desventajas Críticas

**Desequilibrio Nutricional:** Este es el riesgo más grande. Los perros tienen requerimientos específicos de vitaminas, minerales, ácidos grasos y aminoácidos (como la taurina) que una receta improvisada no cubrirá. Un desequilibrio prolongado puede causar problemas graves de salud.

**Ingredientes Tóxicos:** Algunos alimentos comunes para humanos son muy peligrosos para los perros (chocolate, cebolla, ajo, uvas, xilitol, aguacate, huesos cocidos, nueces... etc.).

**Contaminación Bacteriana:** La carne cruda o mal cocida puede contener bacterias como Salmonella o E. coli, peligrosas para el perro y para tu familia.

Puede ser más costoso y llevar más tiempo: Preparar comida balanceada suele ser más caro que un alimento comercial de alta gama y

requiere tiempo para cocinar y almacenar.

#### Guía Esencial para Empezar con la Comida Casera

Paso 1: Consulta Indispensable con un Veterinario Nutricionista

Esto no es opcional! No te bases únicamente en recetas de internet.

Un veterinario especializado en nutrición es la única persona cualificada para:

Evaluar las necesidades específicas de tu perro (raza, edad, peso, actividad, estado de salud).

Indicar si es necesario añadir suplementos (como calcio, vitaminas, etc.).

Paso 2: Estructura Básica de una Dieta Balanceada

Una comida casera típica debe contener:

Fuente de Proteína (40-50%): Carne magra de res, pollo, pavo, cordero, pescado (sin espinas) o huevos.

Debe estar bien cocida para evitar bacterias.

Hidratos de Carbono (20-30%):

Fuentes digestibles como arroz integral, quinoa, avena, batata o calabaza. Ayudan a proporcionar energía.

Verduras y Frutas (10-20%): Zanahorias, judías verdes, espinacas cocidas, manzana (sin semillas), pera. Proporcionan fibra, vitaminas y antioxidantes.

#### Grasas Saludables

##### (Suplemento):

Aceite de pescado (rico en Omega-3), aceite de oliva o de coco. Son esenciales para la piel, el pelaje y las articulaciones.

La mayoría de las recetas caseras necesitan un suplemento de calcio (como carbonato de calcio) y un complejo vitamínico-mineral para ser completas.

#### Alternativas Prácticas

Si la comida 100% casera te parece demasiado complicada, considera estas opciones:

**Dieta mixta:** Alterna su pienso de alta calidad con comidas caseras ocasionalmente (por ejemplo, una o dos veces por semana), siguiendo las pautas de seguridad.

  
**PET  
POISON  
HELPLINE®**  
**800.213.6680**  
[www.petpoisonhelpline.com](http://www.petpoisonhelpline.com)

**DON'T LEAVE AN  
ANIMAL IN A HOT CAR!**  
  
**5-10 minutes** is all it takes for heatstroke to be fatal.  
  



## 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

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

## QUE SABES DE LIZANDRA GONGORA, PRESA POLITICA CUBANA DEL 11J.

Lizandra Góngora es una de las presas políticas cubanas más emblemáticas del 11J, las protestas antigubernamentales que sacudieron Cuba el 11 de julio de 2021. Aquí tienes un resumen de su situación:

### Perfil y Condena

Lizandra Góngora, madre de cinco hijos (tres menores), fue condenada a 14 años de prisión por los delitos de sedición, desorden público y desacato.

Su condena es la más alta impuesta a una mujer por su participación en las protestas del 11J.

Está recluida en la prisión Los Colonos, en la Isla de la Juventud, lejos de su familia que reside en Güira de Melena. Situación en Prisión.

En marzo de 2023, le diagnosticaron un fibroma uterino de cinco centímetros, que le ha causado hemorragias frecuentes y dolores intensos.

A pesar de haber sido hospitalizada en 2024, no ha recibido atención médica especializada. La prisión alega que no hay condiciones ni personal capacitado para operarla3.

Su familia debe llevarle los medicamentos, ya que en la prisión no hay disponibilidad.

### Hostigamiento y

#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

### Represalias.

Su esposo, Ángel Delgado, ha denunciado acoso intracelular por parte de otra reclusa, presuntamente instigado por la policía política cubana.

También ha enfrentado restricciones arbitrarias en las llamadas telefónicas y amenazas de traslado a prisiones más lejanas si solicita acercamiento familiar.

### Reconocimiento Internacional

Lizandra fue finalista del Premio Graciela Fernández Meijide 2025, que reconoce a presos políticos latinoamericanos con poca visibilidad internacional.

El jefe de Misión de la Embajada de EE.UU. en Cuba, Mike Hammer, ha pedido públicamente su liberación.



## FALLECE EN CUBA ASSATA SHAKUR, TERRORISTA PROFUGA DE EE.UU Y ASILADA EN LA HABAN DESDED 1984.

La Habana, Assata Shakur, cuyo nombre legal era Joanne Chesi



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

mard, falleció este jueves en La Habana a los 78 años de edad, según informó este viernes el Ministerio de Relaciones Exteriores de Cuba.

La causa de su muerte, indicada en un breve comunicado, fueron "padecimientos de salud y su avanzada edad".

Shakur murió tras cuatro décadas de vivir como asilada política en la isla, un estatus que le fue concedido por el gobierno de Fidel Castro en 1984 y que fue una fuente constante de fricción en las relaciones entre Cuba y Estados Unidos.

### Antecedentes y Condena en Estados Unidos

Assata Shakur. Miembro del Ejército de Liberación Negro (Black Liberation Army), organización que abogaba por la autodefensa armada de la comunidad afroamericana, también estuvo vinculada a la República de Nueva África, un grupo que promovía la creación por medios violentos de un estado independiente para negros en el sureste del país.

Su vida tomó un giro decisivo el 2 de mayo de 1973, cuando fue arrestada por su presunta participación en un enfrentamiento en la Autopista de Nueva Jersey que resultó en la muerte de un agente de la policía estatal. Tras un controvertido juicio, fue declarada culpable en 1977 y sentenciada a cadena perpetua.

### Fuga y Asilo en Cuba

Dos años después, en 1979, Shakur se escapó de una prisión de máxima seguridad con ayuda de compañeros armados. Tras varios años en la clandestinidad, llegó a Cuba en 1984, donde recibió asilo político.

El gobierno cubano, citando el carácter político de sus delitos y el historial de persecución contra activistas negros en EE.UU., se negó sistemáticamente a todas las solicitudes de extradición presentadas por sucesivas administraciones estadounidenses.

En Cuba, Shakur mantuvo un perfil bajo, aunque publicó su autobiografía en 1988. Su caso la mantuvo en el centro de la disputa bilateral.

El FBI la incluyó en su lista de "terroristas más buscados" en 2005, ofreciendo una recompensa de hasta dos millones de dólares por su captura.

### Un Punto de Fricción Diplomático Persistente

La negativa de Cuba a extraditar a Shakur fue un obstáculo recurrente en el proceso de acercamiento diplomático durante el gobierno de Barack Obama y se mantuvo durante la presidencia de Donald Trump.

De hecho, la administración Trump citó explícitamente la presencia de Shakur y otros fugitivos en la isla como una de las razones para volver a incluir a Cuba en la lista de países que "no cooperan plenamente con los esfuerzos antiterroristas" de EE.UU. en 2021, una designación que el gobierno de Joe Biden había eliminado temporalmente.

Assata Shakur era una de las razones esgrimidas por la actual Administración de Donald Trump para volver a incluir a la Isla, el pasado mayo, en la lista de países que "no cooperan plenamente con los esfuerzos antiterroristas", de la que había sido excluida por Washington por el anterior Gobierno, de Joe Biden.

En el comunicado que informaba de esta reincisión, el secretario de Estado, Marco Rubio, especificó entre las razones: "Había al menos 11 fugitivos de la justicia estadounidense en Cuba, incluidos varios que enfrentaban cargos relacionados con el terrorismo, y el régimen cubano dejó claro que no estaba dispuesto a negociar su regreso para que comparecieran ante la justicia en nuestro país".

Entre ellos estaban Shakur y William "Guillermo" Morales, un independiente puertorriqueño sentenciado a diez años de cárcel en 1979 por fabricar bombas, una de las cuales mató a cuatro personas en una taberna en Nueva York.

Morales sigue viviendo en La Habana, donde se casó y tuvo hijos.

Según recordó el secretario de Estado el pasado enero, cuando volvió a exigir a Cuba su extradición, recordó que cuando intentaron arrestarlo en Puebla (Méjico), antes de su fuga a la Isla, murieron dos policías.



## DESAPARECERAN LOS CINES ?



Es una pregunta fascinante que surge cada vez que hay un cambio tecnológico! La respuesta corta es: No, es muy improbable que los cines desaparezcan por completo, pero su rol y formato evolucionarán radicalmente.

Pensemos en ellos no como salas de proyección, sino como experiencias sociales. Aquí está el análisis de las fuerzas en juego:

### Argumentos a Favor de su declive (Por qué la gente piensa que desaparecerán)

a Comodidad del Hogar: Con las pantallas 4K/8K, sistemas de sonido envolvente caseros, y el auge del streaming (Netflix, HBO Max, etc.), la calidad en casa es excelente y mucho más barata a largo plazo. El Alto Costo: Ir al cine se ha vuelto caro para muchas familias (entradas, palomitas, bebidas). Una noche de cine puede costar lo mismo que una suscripción a varios meses de streaming.

El "Estreno Simultáneo": Durante la pandemia, muchos estudios probaron a estrenar películas en cines y en streaming al mismo tiempo (modelo day-and-date). Esto rompió la principal ventaja del cine: la exclusividad.

**Cambio de Hábitos:** Las nuevas generaciones consumen contenido en formatos más cortos (TikTok, YouTube) y valoran la inmediatez y la personalización, algo que el cine tradicional no ofrece.

### Argumentos a Favor de su Supervivencia y Evolución (Por qué persistirán)

El cine no vende solo una película; vende una experiencia imposible de replicar en casa.

**La Experiencia Social (El Factor Principal):** El cine es un acto social. Es salir de casa, quedar con amigos, ver una película en una sala llena de gente que se ríe, se asusta o se emociona al unísono. Es el equivalente moderno de ir al teatro o a un concierto.

### Tecnología Inalcanzable en Casa:

Por mucho que avance la tecnología doméstica, es casi imposible tener una pantalla IMAX, un sonido Dolby Atmos de 100,000 vatios o butacas que se mueven con la acción (4DX) en tu salón. El cine ofrece una inmersión sensorial total.

### Eventización y Premiumización:

Los cines ya no son un commodity.

Se están convirtiendo en destinos de lujo:

- \* Butacas más cómodas (incluso reclinables y hasta tipo camas).
- \* Servicio de comida y bebida a la butaca.

\* Salas VIP para adultos.

**Eventos especiales:** Maratones de sagas, estrenos de gran expectación, proyecciones de películas clásicas, óperas en directo, etc. Esto convierte la ida al cine en un evento especial, no en una rutina.

### El Poder del "Evento de Estreno":

Para las superproducciones (como Avatar, Avengers o Dune), el cine sigue siendo el lugar para experimentar el impacto visual y sonoro por primera vez. El "hype" cultural y social se genera alrededor del estreno en salas.

### El Futuro Más Probable:

#### La Evolución del Cine

En lugar de desaparecer, es probable que veamos una polarización del mercado:

Los "Mega-Cines" de Experiencia: Grandes complejos con tecnología de punta (IMAX, ScreenX, 4DX) que se dedicarán a las grandes películas de efectos visuales. Serán caros, pero ofrecerán algo único.

Los "Micro-Cines" o Cines de Barrio: Espacios más pequeños,

acogedores y especializados. Programarán cine independiente, de autor, documentales y películas en versión original. Se centrarán en la comunidad y en la calidad sobre la cantidad.

### Cines como Centros de Entretenimiento Multipropósito:

Las salas se usarán para mucho más que películas: conciertos en directo transmitidos por streaming, video juegos competitivos (e-sports), conferencias, obras de teatro y eventos deportivos.

### De la Proyección Masiva a la Experiencia Premium

Los cines no van a desaparecer, de la misma manera que los restaurantes no desaparecieron con la llegada de la comida a domicilio. A veces quieres la comodidad de pedir comida a casa, pero otras veces quieres la experiencia de salir, que te sirvan y disfrutar de un ambiente especial.

El cine del futuro no competirá en precio o comodidad con el streaming; competirá (y ganará) en la oferta de una experiencia social, inmersiva y de evento que no se puede piratear ni reproducir en el sofá de casa. Su supervivencia dependerá de su capacidad para innovar y ofrecer algo más que simplemente "ver una película".

**Mi Bella Islita**  
RESTAURANT  
MENU

Puerto Rican, Cuban and Dominican Cuisine

DELIVERY AVAILABLE  
10:00 AM TO 9:00 PM

ORDER ONLINE

520 39TH ST, UNION CITY NJ 07087

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

# MI BELLA ISLITA

## RESTAURANT

520 39TH ST - UNION CITY, NJ 07087  
201-866-8778 • 201-472-8391

CELEBRATE YOUR HOLIDAYS WITH US

**PASTEL EN HOJA** **PERNIL** **CHICKEN**

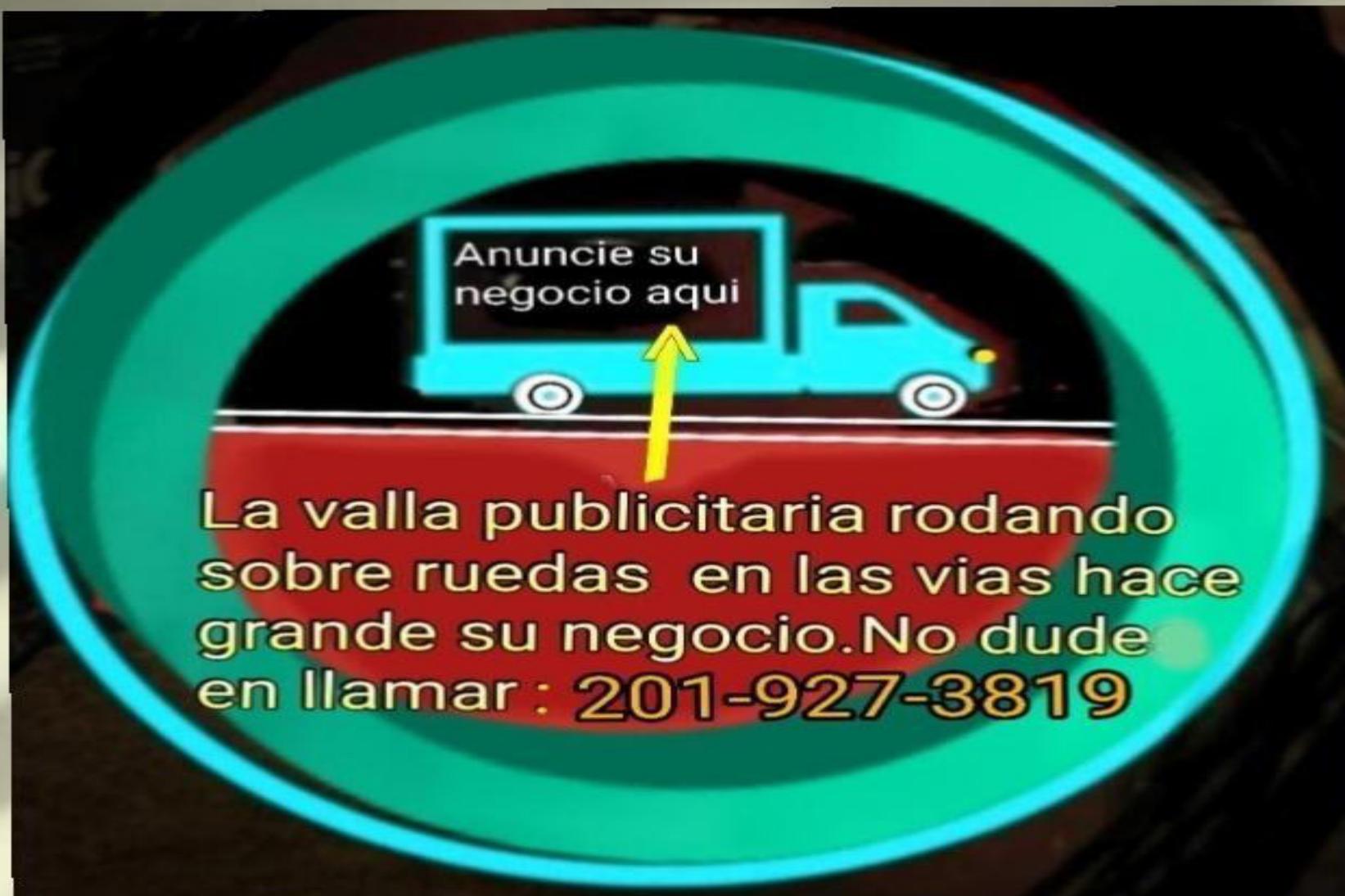
201-866-8778  
201-472-8391

520 39TH ST - UNION CITY, NJ 07087

Free Delivery

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 Codillo con Tuna o Jamón  
Codillo w/ Tuna or Ham Salad  
Pasta (Sola) / Pasta (Plain)  
Yuca o Guineo / Cassava or Green Banana  
Platano Maduro / Sweet Plantains  
Mangu / Smashed Green Plantain  
Pasta con Pollo / Spaghetti w/ Chicken  
Chicharrón de Pollo sin Hueso / Chicken Chunks  
Chicharrón de Pollo con Hueso / Chicken Chunks  
Boneless Chicken Chunks  
Costillas de Cerdo / Pork Spare Ribs  
Paella Marinera / Seafood Platter



"Your dream in communication"



#### Services:

Printing - Jingles - Billboard Truck

Contact us Right now!

**(201)9273819**

Angelo Del Mónaco, Director

***delmonacoadvertisement@aol.com***

## "LA TRIPLETA" DELICIOSO SANDWICH PUERTORRIQUEÑO

La Tripleta es una verdadera delicia de la gastronomía callejera puertorriqueña, un sándwich monumental y lleno de sabor. Es una experiencia más que una simple comida.

### Qué es la Tripleta?

El nombre lo dice todo: "Tripleta" viene de la combinación de tres carnes diferentes que son la base del sándwich. Es una obra maestra de la carne, servida en un pan suave y a menudo rematada con una explosión de aderezos.

### Los Componentes Esenciales de la Tripleta.

Las Tres Carnes (El Corazón del Sándwich):

**Pernil:** Cerdo asado lentamente, jugoso y lleno de especias como el ajo, el orégano y el adobo. Es el rey indiscutible.

**Pollo:** Por lo general, pollo asado o frito, desmenuzado o en trozos, que aporta una textura y sabor más suave.

**Ternera (Bistec):** Bistec de res fri-



to o a la plancha, cortado en tiras finas y sazonado. Aporta un sabor robusto.

La magia está en la combinación de los sabores y texturas de estas tres carnes.

**El Pan:** Se utiliza un pan de hamburguesa suave y grande o, más tradicionalmente, un pan de agua (una especie de pan largo y blando similar a un bolillo suave). El pan debe ser lo suficientemente resistente para aguantar los jugos, pero lo bastante suave para no interferir con los sabores.

### Los Aderezos y Toppings (Esto es crucial!):

#### Papas Fritas (Dentro del Sándwich!):

Esto no es opcional. Un puñado de papas fritas crujientes dentro del sándwich es un sello distintivo de la tripleta auténtica. Aportan una textura crujiente increíble.

**Repollo o lechuga rallada:** Para

un poco de frescura y crunch.

**Tomate:** En rodajas.

**Cebolla:** Cruda o caramelizada.

**Queso:** Normalmente una loncha de queso americano o queso suizo que se derrite ligeramente con el calor de las carnes.

### Los Sauces (La Gloria):

**Mayoketchup:** La salsa emblemática de Puerto Rico. Una mezcla de mayonesa, ketchup, ajo y especias.

**Salsa BBQ:** A veces se añade un toque dulce y ahumado.

**Salsa Picante:** Para quienes quieren un golpe de calor.



capaces de comerse uno entero.

### Por Qué es Tan Especial?

La tripleta es especial porque es una explosión de sabores y texturas en cada bocado:

- \* Lo salado de las tres carnes.
- \* Lo cremoso del mayoketchup y el queso.
- \* Lo fresco del repollo y el tomate.
- \* Lo crujiente de las papas fritas.
- \* Lo suave del pan.

Es un sándwich que representa la generosidad y la pasión de la comida puertorriqueña: abundante, sabrosa y hecha para compartir (o no, depende del hambre!).

La Tripleta es más que un sándwich, es una institución cultural puertorriqueña. Si tienes la oportunidad de probar una, ¡no la aproveches! Es una experiencia culinaria que no olvidarás.



**ALFRED**  
GENERAL CONSTRUCTION

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

**973-760-6369**



**ALFRED**  
GENERAL CONSTRUCTION

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

**973-760-6369**



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

FIBER GLASS, AUTO GLASS FOR TRUCK AND CARS

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

418 Golden Lane, Union City NJ, 07087



**CHOOSE THE RIGHT**

SPECIALIST IN PAINTING, COLLISION, INSURANCE CLAIMS, TOWING SERVICES  
AND COMPUTER ESTIMATES

WE WORK WITH ALL INSURANCE COMPANIES!!!

## HUMORISMO



Por qué los pájaros vuelan hacia el sur?

**Por:  
Francisco Bernal**

Que nos duele la cabeza.

**JAJAJAJA**

— ¡Porque caminando tardarían muchísimo!

**JAJAJAJA**

Un pez le dice a otro:

— ¿Qué hace tu mamá?  
— Nada.

**JAJAJAJA**

— ¿Cómo se despiden los químicos?

— Ácido un placer.

**JAJAJAJA**

Le dice una iguana a su amiga:  
— ¡Iguana que te iguana!

**JAJAJAJA**

Dos cangrejos salen del cine y uno le dice al otro:

— ¡Qué mala la película!  
Y el otro contesta:

— A mí me gustó.

**JAJAJAJA**

— Mamá, mamá, en el colegio me dicen "mapache".

— ¡Y tú tranquilo, hijo! Ni caso.

— ¡Pero si me robaron la mochila!

**JAJAJAJA**

Un perro va persiguiendo a un coche y otro le grita:

— ¡Corre, que si lo alcanzas no sabes conducir!

**JAJAJAJA**

— ¿Por qué las focas miran siempre hacia arriba?

— ¡Porque es donde están los focos!

**JAJAJAJA**

Un mosquito le dice a otro:

— Oye, ¿tú qué crees que nos pasa cuando chupamos sangre de un hipocondríaco?

— No sé, ¿qué?

**JAJAJAJA**

Qué le dice un tejo a otro tejo?

— ¡Nos vemos en el billar!

**JAJAJAJA**

Un pastor está con sus ovejas y de repente una se pone a cantar: "¡Bee, bee, bee!"

El pastor, asustado, dice:

— ¡Qué susto! ¡Pensé que eras una oveja!

**JAJAJAJA**

— ¿Qué hace una abeja en el gimnasio?

— ¡Zum-ba!

**JAJAJAJA**

Un gato le pregunta a otro:

— ¿Cómo te llamas?

— Misifús. ¿Y tú?

— Misifús también.

— ¡Qué casualidad, somos de la misma camada!

**JAJAJAJA**

Van dos moscas por el aire y una dice:

— ¡Cuidado con el matamoscas!

La otra responde:

— ¡El matamoscas? ¡Si no sabe ni matar moscas!

**JAJAJAJA**

— ¿Por qué los pingüinos no vuelan?

— ¡Porque si volaran se llamarían "pingu-vuelan"!

**JAJAJAJA**

Un elefante le pregunta a una hormiga:

— ¿Qué te pasa, que estás tan pequeña?

— Es que me olvidé de hacer estiramientos.

**JAJAJAJA**



**Natura**  
Decoraciones

HACEMOS REALIDAD EL  
EVENTO DE TUS  
**SUEÑOS**

**OFRECEMOS**

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

SIGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES



**Dr. Homer L. Nelson**  
USOS Civil Surgeon

201-325-8002  
201-627-4803 (text)  
i693medical.exam@gmail.com  
3300 Hudson Ave, Floor 2  
Union City, NJ 07087



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



**Gabriel Rohaidy Medicare Plans**

Licensed Agent  
Se Habla Espanol

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

201 725-2214

**MEDICARE PLANS**

United Healthcare  
Aetna  
Clover  
Horizon



**FREE  
TIBET**



## Pánico en Silencio

**Autor: Andres Garcia**

*No es el óxido en las células,  
Ni tratar de imaginar como será el último suspiro  
reflejado en un vidrio, quizás en una tarde gris  
o en una mañana esplendida, o tal vez en una noche cálida*

*Es el miedo a ser una página en blanco  
que se ira deshaciendo a cada hora...*

*Es el temor a la canción  
que se apaga en los sentidos  
mientras el mundo sigue bailando  
con ritmos que ya no reconoces.*

*Es vértigo de ser un nombre en un archivo digital,  
un recuerdo pixelado  
que hasta los algoritmos olvidarán.*

*Es la angustia del reloj biológico que tortura la mente,  
son los "monkey flies" que se ensañan,  
te atacan y aparecen sin piedad  
marcando un deadline existencial con cada latido que se gasta,  
con cada canica que cambia de jarrón.*

*Y preguntas, en vano, si acaso el eco de tu risa en una foto  
pesa más que el silencio que avanza como una sombra en un muro.*

*Tiembla la mano buscando una luz en el teléfono a las 3 a.m.  
cuando no puedes dormir mas  
y solo encuentras notificaciones sin sentido  
que un día llegarán a otro destino*

*Y al final, el verdadero terror no es la nada,  
sino el haber firmado al nacer con tu primer grito  
y tu primer llanto  
un contrato de comenzara la cuenta regresiva hacia el final.*



## PREFERENCIAS SEXUALES, ES UNA CONDUCTA APRENDIDA O ES GENETICA ?

Esta es una de las preguntas más complejas y debatidas en la ciencia del comportamiento humano. La respuesta corta, basada en el consenso científico actual, es:

La orientación sexual no es una simple elección (conducta aprendida) ni está determinada por un único "gen gay". Es el resultado de una compleja interacción de factores biológicos, incluyendo genéticos, hormonales y ambientales prenatales.

Pensar en términos de "¿es A o B?" es una simplificación excesiva. Es más preciso verlo como un espectro de influencias. Aquí está el desglose de la evidencia:

### 1. Evidencia a Favor de Factores Biológicos (Genéticos y Prenatales)

Las investigaciones apuntan a que hay una base biológica fuerte, pero no exclusiva.

**Estudios de Gemelos:** Los estudios con gemelos idénticos (que comparten el 100% de su ADN) son clave. Si uno de los gemelos es gay, el otro tiene entre un 20% y 50% de probabilidades de serlo también. Este porcentaje es mucho más alto que en la población general (alrededor del 5-10%), lo que sugiere una influencia genética. Sin embargo, si fuera 100% genético, la concordancia sería del 100%. Esto indica que los genes son un factor, pero no el único.

**Investigación Genética (Estudio GWAS):** Un estudio masivo de 2019 analizó el ADN de casi medio millón de personas. Encontró que no existe un "gen gay" único.



En cambio, encontró que hay miles de variantes genéticas que, en conjunto, contribuyen en una pequeña medida a la orientación sexual. Estas variantes por sí solas no pueden predecir la sexualidad de una persona.

**Efecto del Orden de Nacimiento Fraterno:** Se ha observado de manera consistente que los hombres con hermanos mayores biológicos (por parte de madre) tienen una probabilidad ligeramente mayor de ser homosexuales. La hipótesis más aceptada es que esto se debe a una respuesta inmune materna. El cuerpo de la madre podría desarrollar anticuerpos contra una proteína relacionada con el desarrollo cerebral masculino en embarazos sucesivos de varones.

#### Influencias Hormonales

##### Prenatales:

La exposición a ciertos niveles de hormonas (como los andrógenos) en el útero parece influir en el desarrollo cerebral, afectando áreas relacionadas con la conducta sexual. Esto podría "programar" el cerebro hacia una orientación específica

##### Ambientales y Sociales (Lo "Aprendido")

Es crucial aclarar que "ambiental" no significa "elección consciente" o "crianza". Se refiere a todo lo no genético, especialmente en el con-

texto del desarrollo temprano.

**Ambiente vs. Aprendizaje:** La mayoría de los científicos descartan la teoría de que la orientación sexual se "aprende" por imitación o por las experiencias infantiles con los padres (por ejemplo, tener un parente distante o una madre sobreprotectora). Esas teorías psicoanalíticas han sido ampliamente desacreditadas por falta de evidencia.

#### El Ambiente Prenatal es Clave:

El "ambiente" más importante parece ser el útero materno. Factores como el estrés de la madre, la nutrición, las infecciones y las respuestas inmunológicas (como el efecto del orden de nacimiento) pueden alterar el entorno hormonal y afectar el desarrollo del feto.

#### La Cultura y la Libertad de Expresión:

El entorno social y cultural no determina la orientación en sí, pero sí afecta enormemente si una persona se siente libre para expresarla y identificarse con ella. En una sociedad que rechaza la homosexualidad, es más probable que las personas la repriman o vivan en secreto.

**Analogía Útil:** La Analogía de la Mano.

Pensar en la orientación sexual como si fuera ser zurdo o diestro es una buena analogía:

**Hay un componente biológico:** La

mayoría de las personas tienen una predisposición biológica a usar una mano dominante.

No es una elección: Nadie "decide" ser zurdo o diestro; simplemente lo es.

La sociedad puede influir en la expresión: En el pasado, a los niños zurdos se les forzaba a usar la mano derecha. Podían actuar como diestros, pero su predisposición natural seguía siendo zurda. De la misma manera, una persona gay puede forzarse a actuar como heterosexual, pero su orientación subyacente no cambia.

#### Consenso Científico y Conclusión

Las principales asociaciones de salud y psicología (como la American Psychological Association) coinciden en lo siguiente:

**No es una elección.** Las personas no eligen ser gay, heterosexuales o bisexuales.

La causa es multifactorial. Surge de una interacción compleja de factores genéticos, hormonales y ambientales (principalmente prenatales).

No hay un factor único determinante. No es "la genética" o "la crianza", sino una combinación única para cada individuo.

El momento más crítico del desarrollo parece ser antes del nacimiento.

En resumen, la orientación sexual es una característica profundamente arraigada de la identidad de una persona, como ser diestro o zurdo. No es una conducta aprendida de la misma manera que aprender un idioma o una habilidad, sino el resultado de un programa de desarrollo biológico complejo e influenciado por múltiples factores que, en su mayoría, están fuera del control consciente del individuo.

*"La energía y la persistencia conquistan todas las cosas".*

-Benjamin Franklin-

*"Una vez que aceptamos nuestros límites los superamos"*

-Albert Einstein-

## QUE CANTIDAD DE ORINE DEBE DE ELIMINAR UNA PERSONA NORMALMENTE

La cantidad de orina que una persona elimina normalmente es un buen indicador de su estado de hidratación y salud renal.

**Respuesta Rápida:** El Rango Normal

Una persona sana y bien hidratada elimina aproximadamente 1,500 mililitros (1.5 litros) por día, con un rango normal considerado entre 800 ml y 2,500 ml en 24 horas.

Esto equivale a orinar entre 4 y 8 veces al día (unas 6 veces de media). Orinar una vez durante la noche se considera dentro de lo normal, especialmente en personas mayores.

Factores que Influyen en la Cantidad.

La producción de orina no es constante y depende de varios factores:

**Ingesta de Líquidos:** Es el factor más obvio. Beber más agua aumenta la producción de orina. Lo importante es que el color de la orina sea amarillo claro o transparente, lo que indica buena hidratación.

**Alimentos:** Alimentos con alto contenido en agua, como la sandía o el pepino, o aquellos con efecto

## CUANTO DEBEMOS ORINAR DIARIAMENTE



diurético, como el café, el té o el alcohol, aumentan la producción de orina.

### Clima y Actividad Física:

En climas calurosos o al hacer ejercicio, se pierde más líquido a través del sudor, por lo que la cantidad de orina puede disminuir.

### Edad:

Los niños producen menos orina que los adultos. Los adultos mayores pueden experimentar cambios en la función renal que alteren la producción.

### Condiciones Médicas:

Enfermedades como la diabetes (tanto tipo 1 como tipo 2) o la diabetes insípida pueden causar un aumento drástico en la producción de orina (poliuria). Los problemas renales pueden reducirla.

**Señales de Alerta:** Cuándo Consultar a un Médico.

Es crucial prestar atención a cam

bios significativos en el volumen de orina. Aquí te indico cuándo podría ser un problema:

### 1. Orinar Demasiado Poco (Oliguria y Anuria)

**Oliguria:** Producir menos de 500 ml (medio litro) de orina en 24 horas.

**Anuria:** Producción casi nula de orina, menos de 100 ml en 24 horas.

### Possibles Causas:

Deshidratación severa (por vómitos, diarrea, no beber suficiente). Insuficiencia renal aguda o crónica. Obstrucción de las vías urinarias (por ejemplo, por un cálculo renal grande).

### Pérdida de sangre severa.

Qué hacer? Si notas una drástica reducción en la orina y va acompañada de mareos, debilidad o hinchazón, busca atención médica inmediata.

### 2. Orinar en Exceso (Poliuria)

Se define como la producción de

más de 2,500 - 3,000 ml (2.5 - 3 litros) de orina por día.

### Possibles Causas:

Ingesta excesiva de líquidos (potomanía).

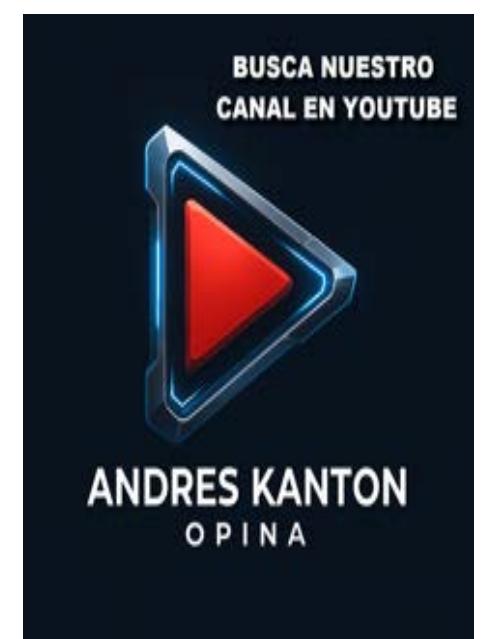
**Diabetes mellitus:** El exceso de glucosa en la sangre "arrastra" agua hacia la orina.

**Diabetes insípida:** Un trastorno poco común que impide que los riñones concentren la orina.

### Infecciones urinarias.

Uso de diuréticos (medicamentos para la presión arterial o remedios herbales).

Qué hacer? Si orinas constantemente grandes cantidades (necesitas levantarte varias veces por la noche y beber mucha agua) sin una causa obvia como un aumento en la ingesta de líquidos, debes consultar a un médico.



# LA CASONA RESTAURANT

CUBAN AND SALVADORIAN 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



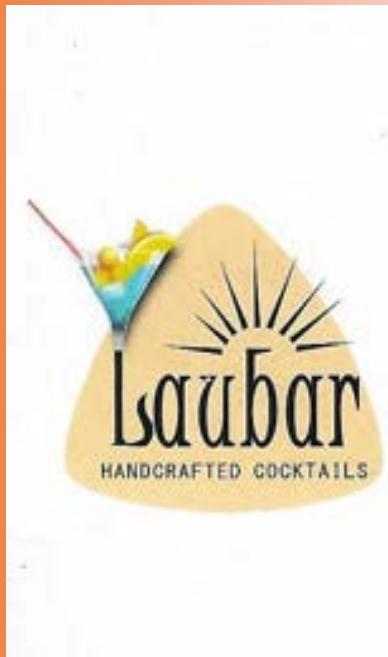
HOME OR OFFICE DELIVERY WITH  
GRUBHUB • UBER EATS • DOORDASH  
OR ORDER DIRECTLY ON  
LACASONANJ.COM

**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



Laura Arteaga

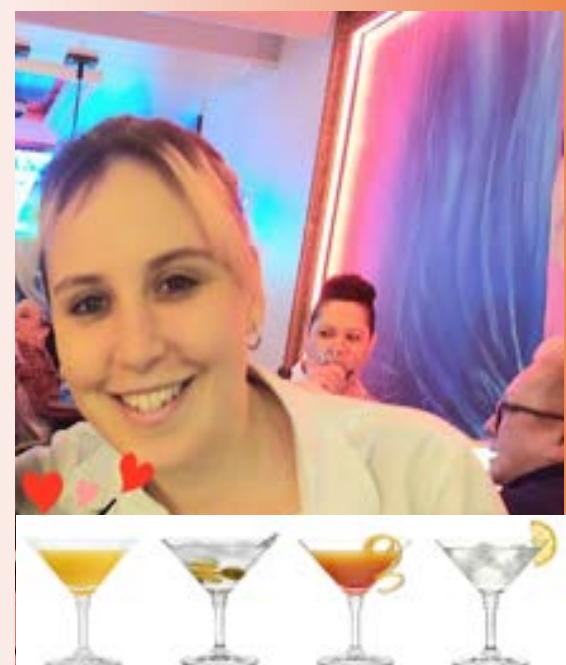
HANDCRAFTED  
COCKTAILS

📞 551-309-9250

✉️ lafra3@gmail.com

📷 laubar\_bc

📍 NJ & NYC



**SERVICIO DE  
BARTENDER  
PARA TODA  
OCASIÓN**





### COLABORACION DE ANTONIETA D' QUINTERO

1. Antes de Israel, había un mandato británico, no un Estado palestino.
2. Antes del Mandato Británico, existía el Imperio Otomano, no un Estado palestino.
3. Antes del Imperio Otomano, existía el Estado islámico de los mamelucos de Egipto, no un Estado palestino.
4. Antes del Estado islámico de los mamelucos de Egipto, existía el Imperio ayubí-kurdo, no un Estado palestino.
5. Antes del Imperio ayubí, existía el reino franco cruzado y el reino cristiano de Jerusalén, no un estado palestino.

6. Antes del Reino de Jerusalén, existían los imperios Omeya y Fati mí, no un Estado palestino.
7. Antes de los imperios omeya y fatimí, existía el imperio bizantino, no un estado palestino.
8. Antes del Imperio bizantino existía el Imperio sasánida-persa, no un Estado palestino.
9. Antes del Imperio Sasánida-Persa, existía nuevamente el Imperio Bizantino, no un Estado palestino.
10. Antes del Imperio Bizantino existía el Imperio Romano, no un Estado palestino.
11. Antes del Imperio Romano, existía el Estado judío asmoneo, no un Estado palestino.
12. Antes del Estado judío asmoneo

estaba el Imperio seléucida helenístico, no un Estado palestino.

13. Antes del imperio seléucida helenístico, existía el imperio de Alejandro Magno, no un estado palestino.

14. Antes de Alejandro Magno, existía el Imperio Persa, no un Estado palestino.

15. Antes del Imperio Persa, existía el Imperio Babilónico, no un estado palestino.

16. Antes del Imperio Babilónico, los reinos de Israel y Judá no eran estados palestinos.

17. Antes de los reinos de Israel y Judá, existía el Reino de Israel, no un Estado palestino.

18. Antes del Reino de Israel, existía la teocracia de las doce tribus de Israel, no un Estado palestino.

19. Antes de la teocracia de las doce tribus de Israel, había una aglomeración de ciudades-reino cananeas independientes, no un Estado palestino.

tino.

Ha habido muchos gobiernos allí, pero nunca un Estado Palestino.

### JUZGUE USTED MISMO

Puede enviar su opinión o argumentos a:

[communications@dimensionnewspaper.com](mailto:communications@dimensionnewspaper.com)

BUSCA NUESTRO CANAL EN YOUTUBE



ANDRES KANTON  
OPINA

**SUHEIL ARTISTIC LLC PHOTO & VIDEO STUDIO**  
1802 Bergenline Ave Union City, NJ 07087  
201-866-0959 [www.suheilartistic.com](http://www.suheilartistic.com)

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

ANGEL DEL MONACO  
LA LEYENDA  
COMENZÓ SUS PRIMEROS  
PINITOS POR SU AMOR AL  
CICLISMO A LOS 8 AÑOS Y  
CON ANDREA TRENTE AÑOS  
EN EL CICLISMO RECORRIDOS  
LOGRÓ ALCANZAR ESTAR  
EN EL LIBRO DE GUINNESS. SE CRISTACA  
TAMBIÉN POR CARRAS  
HUMANITARIAS. DIRECTOR PUBLICITARIO  
Y DE AHI SU BICICLETA.

# POR QUE RUSIA LE TEME A LA ENTRADA DE UKRAINA EN LA OTAN ?

## Por que Rusia teme a la entrada de Ucrania en la OTAN

Esta es una pregunta fundamental para entender el conflicto, y la respuesta se basa en la perspectiva de seguridad nacional que Rusia ha expresado durante décadas. Es importante aclarar que esto explica el porqué Rusia teme la expansión de la OTAN, no justifica sus acciones.

### Estos son los Pilares Centrales del Temor Russo:

#### 1. La Percepción de una "Trampa Rota" y la Expansión hacia el Este

Tras la disolución de la Unión Soviética en 1991, los líderes rusos afirman que los diplomáticos occidentales (como el Secretario de Estado estadounidense James Baker) dieron garantías verbales de que la OTAN no se expandiría "ni una pulgada hacia el este". Aunque no existe un acuerdo formal por escrito, Rusia considera que la posterior expansión de la OTAN (incluyendo a países como Polonia, República Checa, Hungría y, crucialmente, los estados bálticos - Letonia, Lituania y Estonia, que son ex repúblicas soviéticas) es una traición a los acuerdos de la era Gorbachov. Para Moscú, cada nueva incorporación es un cerco estratégico que se cierra.

#### 2. La Amenaza Estratégica y Militar Directa

Desde el punto de vista militar ruso, la entrada de Ucrania en la OTAN cambiaría radicalmente el equilibrio de poder:

**Frontera Indefendible:** Ucrania comparte una frontera de más de 2,000 km con Rusia. Si Ucrania se uniera a la OTAN, la alianza tendría derecho a desplegar tropas y sistemas de armas a lo largo de toda esa frontera. Rusia vería esto como una amenaza existencial directa a su corazón territorial.

**Pérdida de Profundidad Estratégica:** Ucrania actúa como un "estadio tapón" crucial. Su pérdida ante la esfera de influencia occidental significaría que las defensas de la OTAN estarían prácticamente "en la puerta" de ciudades rusas clave y áreas industriales.



Amenaza a Crimea: La península de Crimea, anexionada por Rusia en 2014, alberga la vital base naval de Sebastopol, clave para la Flota del Mar Negro de Rusia. Con Ucrania en la OTAN, la seguridad de esta base estaría constantemente bajo la mirada de la alianza.

#### 3. La Amenaza a la Estabilidad del Régimen de Putin

Para Vladimir Putin, la OTAN no es solo una alianza defensiva, sino un instrumento de influencia política y valores occidentales (democracia liberal, derechos humanos).

**Ejemplo Peligroso:** Un Ucrania próspero, democrático y integrado en las estructuras euroatlánticas sería un ejemplo muy peligroso para el pueblo ruso. Podría alimentar deseos de cambio político dentro de Rusia, desestabilizando el régimen

autoritario de Putin.

#### Pérdida de Estatus de Gran Potencia:

Putin ha basado su legitimidad en devolver a Rusia su estatus de gran potencia global. Permitir que un país cultural, histórica y estratégicamente tan íntimo como Ucrania se alie con su principal adversario geopolítico se vería como una humillación histórica y una clara admisión de debilidad.

#### 4. La Cuestión Histórica y de Identidad Nacional.

Putin y gran parte del establishment ruso no ven a Ucrania como un estado-nación genuinamente separado. En su narrativa, rusos y ucranianos son "un solo pueblo", con un origen común en la Rus de Kiev. La idea de que esta "hermana menor" se alie con lo que consideran una alianza hostil (la OTAN) es

percibida no solo como una amenaza de seguridad, sino como una separación antinatural y una agresión cultural e histórica patrocinada por Occidente.

#### En Resumen: La Lógica del "Cerco Estratégico"

En esencia, el temor de Rusia se puede resumir en la percepción de un cerco estratégico:

**Norte:** Los estados bálticos (Letonia, Lituania, Estonia) ya son miembros de la OTAN.

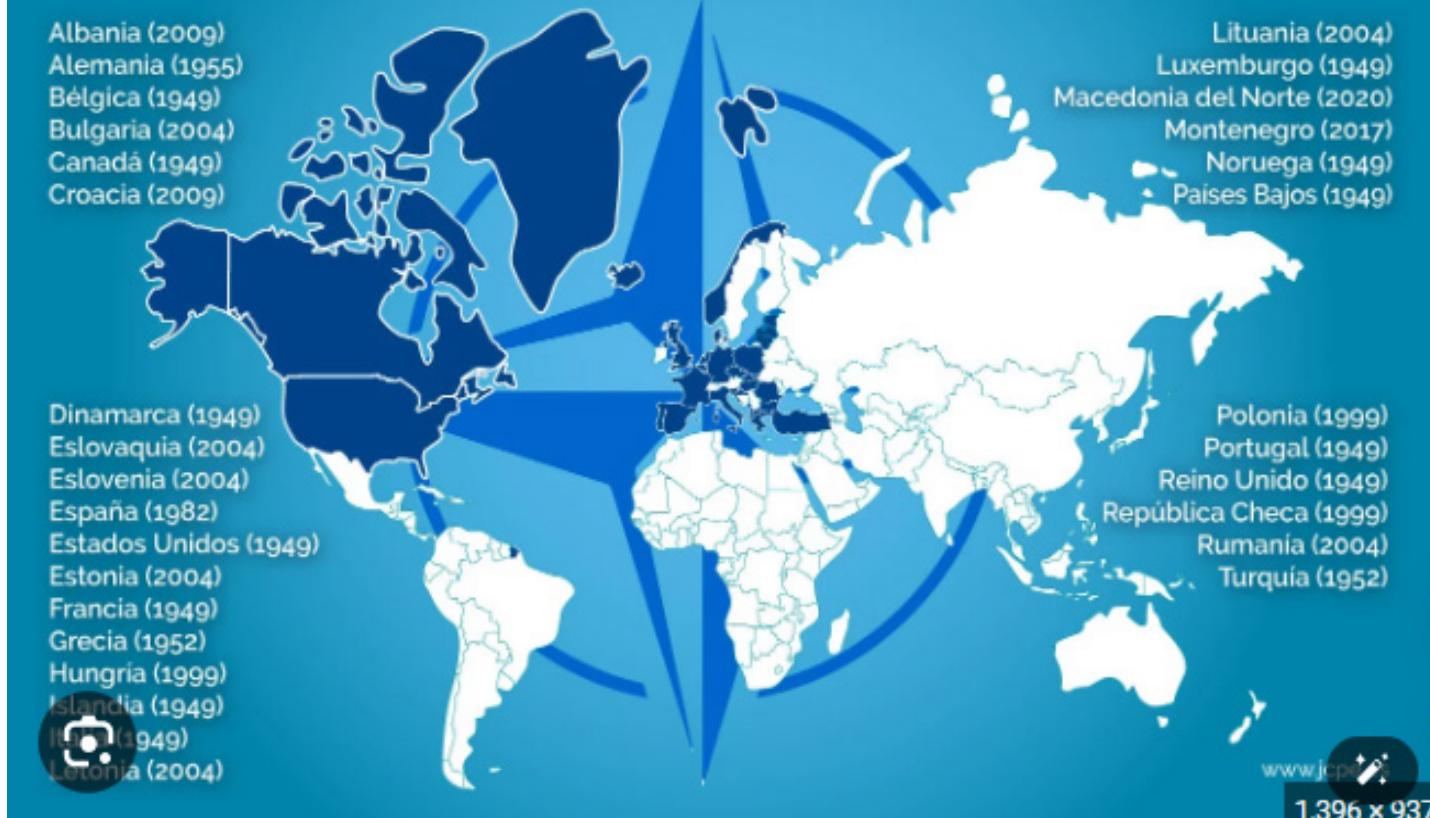
**Sur:** Turquía es un miembro clave de la OTAN.

**Centro/Este:** Si Ucrania se uniera, completaría este cerco por el flanco suroeste, dejando a la Rusia europea expuesta.

Para los líderes rusos, la entrada de Ucrania en la OTAN es una línea roja absoluta que no están dispuestos a cruzar, y la invasión de 2022 fue su forma drástica y brutal de intentar evitar ese escenario, remodelando la geopolítica europea por la fuerza.

**Perspectiva Occidental:** Occidente y la OTAN argumentan que la alianza es defensiva y que cada nación tiene el derecho soberano de elegir sus propias alianzas. Ven la expansión de la OTAN como una respuesta a la demanda de países que, tras décadas de dominación soviética, buscan garantías de seguridad y estabilidad, no como una provocación hacia Rusia.

## ¿Qué países son miembros de la OTAN?





### Esta es una Historia Triste y Real.

La historia de un país del Pacífico que está desapareciendo debido al cambio climático no es ficción, es la realidad de Kiribati (y, en menor medida, de otros estados insulares como Tuvalu y las Islas Marshall).

Aquí tienes la dramática historia de Kiribati, una nación que se enfrenta a la aniquilación física y cultural.

#### Acto I:

##### Un Paraíso en la Tierra (El Antes)

Imagina un archipiélago de 33 atolones de coral e islas, esparcidas sobre una vasta extensión del Océano Pacífico central. Kiribati (se pronuncia "Kiribas") es un lugar de una belleza serena: aguas turquesa, playas de arena blanca, palmeras que se mecen con la brisa y una cultura milenaria ligada íntimamente al mar. Sus aproximadamente 120,000 habitantes, los i-Kiribati, son conocidos por su resiliencia, su calidez y su forma de vida comunitaria.

Para ellos, el mar no es una amenaza; es su fuente de vida. Les provee pescado, une sus comunidades y es el centro de su identidad. La altitud promedio de las islas es de solo 2 metros sobre el nivel del mar. Durante siglos, esta fragilidad fue su fortaleza, aislandolos del mundo exterior. Pero ahora, esa misma característica los condena.

#### Acto II:

##### El Lento Ascenso de las Aguas (La Amenaza)

El drama comenzó a desarrollarse de forma silenciosa pero implacable con el cambio climático. Kiribati se convirtió en el símbolo global de las consecuencias del calentamiento global, un problema que no causó (es uno de los países con menores emisiones de CO<sub>2</sub> del planeta).

Los efectos son múltiples y devastadores:

##### La Subida del Nivel del Mar:

El derretimiento de los glaciares y el hielo polar, junto con la expansión térmica del agua, está elevando el nivel del océano. Para Kiribati, un centímetro de subida es una catástrofe. Las mareas altas (king tides) inundan regularmente pueblos, contaminan los cultivos y anegan las pocas carreteras.

##### La Intrusión Salina:

El agua salada del mar se filtra en el subsuelo, contaminando las fuentes de agua dulce, que ya son escasas.

Los pozos se vuelven inservibles, los cultivos de taro y otras verduras mueren por la salinidad del suelo, y beber agua potable se convierte en un desafío diario.

##### La Erosión Costera:

Las playas, que son su primera línea de defensa, están desapareciendo literalmente. Palmeras que llevaban décadas en pie caen al mar porque el oleaje se lleva la arena bajo sus raíces. Familias han tenido que desplazar sus hogares tierra adentro, pero en una isla de pocos cientos de metros de ancho, hacia dónde más se puede retroceder?

##### Blanqueamiento de Corales:

El aumento de la temperatura del agua está matando los arrecifes de coral, que son el ecosistema que sustenta la vida marina y que, literalmente, forman los atolones. Sin los corales vivos, las islas pierden su barrera natural contra las olas y su principal fuente de alimento.

#### Acto III:

##### La Resistencia y el Plan de Evacuación (La Lucha)

El presidente de Kiribati entre 2003 y 2016, Anote Tong, se convirtió en la voz de su pueblo en el mundo. Recorrió foros internacionales, como las cumbres de la ONU, con un mensaje desgarrador: "Salven a Kiribati para salvarse a ustedes mismos". Su 1



ucha no era solo por su país, sino una advertencia para toda la humanidad.

Ante la lentitud de la acción global, Kiribati tuvo que tomar medidas drásticas y visionarias:

##### La "Migración con Dignidad":

El gobierno comenzó a preparar a su población para lo que parece inevitable: la evacuación total. Compró tierras en Fiyi (unos 20 km<sup>2</sup>) como un "plan B" para reubicar a su población de manera gradual y ordenada, preservando su cultura y su comunidad. La idea era capacitar a los i-Kiribati para que se convirtieran en profesionales cualificados (enfermeros, marineros, técnicos) que pudieran emigrar con empleo y no como refugiados climáticos indigentes.

**Adaptación Local:** Se construyeron muros marinos con sacos de arena y se plantaron manglares para frenar la erosión. Son soluciones temporales y costosas que, en el mejor de los casos, ganan un poco de tiempo.

#### Acto IV:

##### El Drama Humano y la Incertidumbre (El Presente)

El verdadero drama no son solo las estadísticas, son las historias humanas:

**Refugiados Climáticos:** Los i-Kiribati se enfrentan a un estatus legal terrible. Actualmente, no existe la figura de "refugiado climático" en el derecho internacional. Qué pasaporte tendrán si su nación deja de existir físicamente, qué país pertenecerán?

##### Pérdida de la Patria:

Para ellos, la tierra (fenua) es parte esencial de su identidad.

No es solo un territorio; es el lugar donde yacen sus ancestros, donde se desarrollan sus tradiciones. Perderla es perder su

alma como pueblo. La angustia psicológica y la desesperanza son profundas.

**Un Futuro Incierto:** Aunque el mundo hable de reducir emisiones, para Kiribati puede ser demasiado tarde. La inercia del clima significa que incluso si se detuvieran todas las emisiones hoy, el nivel del mar seguirá subiendo durante décadas.

##### Un Epitafio para un País

La historia de Kiribati es un drama en tiempo real. Es la crónica de un entierro lento, donde el mar es a la vez la tumba y el verdugo. Es un recordatorio brutal de que las consecuencias del cambio climático no son una abstracción del futuro, sino una realidad devastadora para comunidades enteras que están pagando el precio de un problema que no crearon.

La pregunta final que deja esta historia es desgarradora: ¿Será Kiribati recordado solo como el primer país moderno en desaparecer bajo el mar, o su trágico destino servirá como la llamada de atención definitiva para salvar a otros?

La desaparición de Kiribati no será solo la pérdida de unas islas en un mapa, sino la de una cultura única y un hogar para un pueblo que ama profundamente su tierra. Es un drama que debería conmover a la conciencia de todo el planeta.

## SE PUEDE CONVERTIR EN ENERGIA ATOMICA LA LUZ SOLAR

La respuesta es sí, pero con matizadas muy importantes. La energía que recibimos del Sol es de origen nuclear, pero no es lo mismo que la energía atómica o nuclear que se genera en las centrales nucleares de la Tierra.

### Vamos a Desglosarlo:

#### 1. El Origen Nuclear de la Luz Solar

Efectivamente, la luz solar es el producto final de reacciones de fusión nuclear que ocurren en el núcleo del Sol.

Qué pasa en el Sol? Bajo temperaturas y presiones extremadamente altas, los núcleos de átomos pequeños (como el Hidrógeno) se fusionan para formar átomos más grandes (como el Helio). Este proceso se llama Fusión Nuclear.

**Liberación de Energía:** En esta fusión, una pequeña parte de la masa de los átomos se convierte en una cantidad enorme de energía, tal como lo describe la famosa ecuación de Einstein,  $E=mc^2$ .

**De la Fusión a la Luz:** Esta energía se emite inicialmente como radiación gamma de muy alta energía. Al viajar desde el núcleo del Sol hasta la superficie, esta radiación va "perdiendo" energía en colisiones con otras partículas, transformándose finalmente en luz visible, infrarroja

y ultravioleta, que es la que nos llega a la Tierra.

En resumen: La luz solar es energía de fusión nuclear transformada en energía electromagnética.

#### 2. ¿Cómo "Extraemos" esa Energía Atómica del Sol?

Nosotros no extraemos la fusión nuclear en sí, sino que capturamos la energía electromagnética (luz y calor) que resultó de ella. Hay dos formas principales:

#### A) Conversión Directa: Energía Solar Fotovoltaica

Cómo funciona? Los paneles solares están hechos de materiales semiconductores (como el silicio).

Cuando los fotones de la luz solar golpean estos paneles, "arrancan" electrones de los átomos, generando una corriente eléctrica directa.



#### 3. La Diferencia Clave: Fusión vs. Fisión en la Tierra

Aquí está el matiz más importante:

Característica	Energía Solar (que aprovechamos)	Energía Nuclear Terrena
Tipo de Reacción	Fusión Nuclear (Ocurre en el Sol)	Fisión Nuclear (Ocurre en la Tierra)
Proceso	Se unen átomos pequeños (Hidrógeno)	Se dividen átomos grandes (Urano, Plutonio)
Residuos	No produce residuos radiactivos (en la Tierra)	Produce residuos radiactivos
Seguridad	Inherentemente segura (la fuente está a 150 millones de km)	Riesgo de accidentes
Densidad Energética	Baja (se necesita capturar mucha superficie de luz)	Altísima (un pequeño

Qué estamos extrayendo? Estamos convirtiendo la energía lumínica (resultado de la fusión nuclear) en electricidad.

#### B) Conversión Térmica: Energía Solar Térmica

Cómo funciona? Se utilizan espejos o colectores para concentrar el calor del Sol y calentar un fluido.

Este fluido genera vapor que mueve una turbina, produciendo electricidad, similar a una planta de carbón o nuclear, pero usando el Sol como "combustible".

#### Qué estamos extrayendo?

Estamos aprovechando la energía térmica (calor) resultante de la fusión nuclear.

#### Conclusión

Sí, la luz solar es energía de origen atómico/nuclear (de fusión).

Sí, podemos extraer y utilizar esa energía de forma segura y limpia mediante paneles solares y centrales térmicas solares.

NO extraemos la energía de fusión directamente, solo capturamos su producto final: la luz y el calor.

La fusión nuclear controlada en la Tierra es un campo de investigación activo (con proyectos como ITER) que, si tiene éxito, podría replicar el proceso del Sol en nuestro planeta.

En esencia, cuando usas un panel solar, estás aprovechando la energía de una central nuclear natural, segura y gratuita situada a 150 millones de kilómetros: el Sol.

## EXISTEN BASES DE ENERGIA ATOMICA SOLAR EN LA LUNA?

La respuesta es no, no existen bases de energía atómica solar en la Luna... aún. Sin embargo, la idea no es ciencia ficción pura, sino un concepto serio que las agencias espaciales, especialmente la NASA, están estudiando y planeando para el futuro cercano.

Vamos a desglosar por qué esta idea es crucial y qué proyectos hay en marcha.

**La Diferencia:** "Energía Atómica" vs. "Energía Solar"

Es importante distinguir estos dos conceptos, ya que en la Luna ambos son viables pero para cosas diferentes:

#### Energía Solar:

**Ventaja:** Abundante durante el día lunar (que dura 14 días terrestres).

**Desventaja:** La noche lunar también dura 14 días terrestres, es extremadamente fría y no hay luz solar. Para sobrevivir a la noche, se necesita una fuente de energía estable y confiable que no dependa del sol. Los paneles solares por sí solos no son suficientes.

#### Energía Nuclear (Atómica):

**Ventaja:** Proporciona energía constante, estable y abundante las 24 horas del día, los 7 días de la semana, independientemente de si es de día o de noche en la Luna. Es ideal para proveer energía base a una

base permanente.

**Desventaja:** La tecnología es compleja y su transporte desde la Tierra conlleva riesgos que deben mitigarse.

**El Proyecto Más Avanzado:** Fisión Nuclear en la Luna

Lo que más se acerca a tu pregunta es el proyecto Fission Surface Power de la NASA.

**Objetivo:** Desarrollar un sistema de fisión nuclear pequeño, seguro y ligero para ser instalado en la Luna (y eventualmente en Marte).

#### Características:

Sería una planta de energía nuclear en miniatura, capaz de caber dentro de un módulo de aterrizaje.

Generaría 40 kilovatios de energía de forma continua durante al menos 10 años. Esto es suficiente para alimentar el equivalente a 30 hogares en la Tierra, o una base lunar pequeña.

Proporcionaría energía para sistemas de soporte vital, recarga de vehículos, experimentos científicos y, crucialmente, para extraer recursos lunares (como agua del hielo en los polos).

#### Y la "Energía Atómica Solar"?

Esta frase podría interpretarse de dos maneras, ambas interesantes:

**Sistemas Híbridos (Solar + Nuclear):** Esta es la solución más probable. Una base lunar futura utilizaría una combinación:

Paneles solares para generar energía abundante y barata durante el largo día lunar.

Un reactor de fisión nuclear para mantener la base funcionando durante la larga y fría noche lunar.

Este sistema híbrido sería lo más eficiente y seguro.

**"Solar" como Fuente de Calor para un Motor Stirling:** Existen conceptos (más teóricos) de usar espejos gigantes para concentrar la luz solar en un punto, calentar un fluido y generar electricidad. Pero este sistema también fallaría durante la noche.



Te ofrecemos una perspectiva general del horóscopo para octubre de 2024, recordando siempre que se trata de una guía para la reflexión y el entretenimiento, no de una predicción científica. La energía de este mes suele estar marcada por el equilibrio (gracias al equinoccio) y la introspección.

**Nota importante:** Para una lectura precisa, se necesita tu fecha, hora y lugar de nacimiento. Esta es una visión general por signo solar.

Tendencias Generales para Octubre 2025

**Énfasis en Libra:** Octubre comienza con el Sol en Libra, signo que busca armonía, justicia y equilibrio en las relaciones. Es un momento ideal para resolver conflictos y buscar acuerdos.

Venus, el planeta del amor, en Escorpio (a partir del 3 de octubre): Añadirá intensidad y profundidad a las relaciones afectivas. Buscaremos conexiones más auténticas y transformadoras.

Mercurio Retrógrado en Escorpio y Libra (del 1 al 24 de octubre):

#### Cuidado con las comunicaciones!

Es un periodo propicio para revisar, reevaluar y replantear, pero no para iniciar proyectos definitivos.

Verifica detalles, evita malentendidos y ten paciencia con la tecnología.

**Eclipse Solar en Escorpio (2 de octubre):** Un potente eclipse que marca nuevos comienzos intensos y transformadores, especialmente en temas de finanzas compartidas, intimidad y renacimiento personal.

Sol en Escorpio (a partir del 22 de octubre): La energía se vuelve más profunda, pasional y estratégica. Es tiempo de soltar lo que ya no sirve y concentrarse en lo esencial.



#### Predicción por Signo Solar (Breve)

##### ARIES (21 marzo - 19 abril)

El foco está en tus asociaciones (pareja, socios). Mercurio retrógrado pide revisar contratos y comunicaciones.

El eclipse impulsa una transformación financiera profunda. **Consejo:** Escucha antes de actuar.

##### TAURO (20 abril - 20 mayo)

Tu rutina y salud son clave. Es un mes para ordenar hábitos y el entorno laboral. El eclipse trae oportunidades en relaciones importantes. **Consejo:** Cuida tu bienestar físico y mental.

##### GÉMINIS (21 mayo - 20 junio)

La energía se centra en la creatividad, el romance y el ocio. Mercurio retrógrado en este sector pide revisar proyectos..

El eclipse puede traer un cambio en tu trabajo o salud diaria. **Consejo:** Disfruta de la expresión artística.

##### CÁNCER (21 junio - 22 julio)

Tu hogar y familia son el centro. Ideal para reorganizar tu espacio vital. El eclipse potencia nuevos comienzos en el amor, la diversión o la creatividad. **Consejo:** Fortalece tus raíces emocionales.

nales.

##### LEO (23 julio - 22 agosto)

Un mes activo en comunicación y aprendizaje. Viajes cortos y contactos son destacados. El eclipse trae cambios en el ámbito familiar o con la vivienda.

**Consejo:** Expresa tus ideas con claridad.

##### VIRGO (23 agosto - 22 Septiembre)

El tema central son tus finanzas y recursos personales. Mercurio retrógrado aquí pide revisar presupuestos. El eclipse puede traer noticias o viajes que cambien tu perspectiva. **Consejo:** Sé práctico con tu dinero.

##### LIBRA (23 septiembre - 22 octubre)

Es tu mes! Con el Sol en tu signo hasta el 22, es tiempo de proyectarte con fuerza. El eclipse impulsa un renacimiento financiero o una revisión de valores.

**Consejo:** Toma decisiones que te beneficien a ti primero.

##### ESCORPIO (23 octubre - 21 noviembre)

La energía se acumula para tu cumpleaños. Un mes de introspección y finales. El eclipse en tu signo (día 2) marca un nuevo comienzo perso-

nal muy poderoso.

**Consejo:** Prepara el terreno para tu año nuevo.

##### SAGITARIO (22 noviembre - 21 diciembre)

El foco está en tus amistades y sueños colectivos. Puedes reevaluar tu círculo social. El eclipse trae una revelación intuitiva o un cierre necesario. **Consejo:** Conecta con tu espiritualidad.

##### CAPRICORNIO (22 diciembre - 19 enero)

Tu carrera y metas públicas están bajo los reflectores. Es un buen momento para replantear tus objetivos profesionales. El eclipse puede traer el final de un ciclo en un grupo de amigos. **Consejo:** Planifica estratégicamente.

##### ACUARIO (20 enero - 18 febrero)

Un mes para expandir horizontes viajando, estudiando o con filosofías de vida. Mercurio retrógrado pide revisar planes a largo plazo.

El eclipse puede marcar un punto de inflexión en tu carrera.

**Consejo:** Mantén la mente abierta.

##### PISCIS (19 febrero - 20 marzo)

La energía se centra en transformación, finanzas compartidas e intimidad. Es tiempo de sanar y soltar deudas emocionales. El eclipse renueva tu fe en el futuro.

**Consejo:** Afronta tus miedos con valentía.

**Recuerda:** La astrología es una herramienta de autoconocimiento.

Usa estas energías como una guía para navegar el mes con más conciencia, pero siempre eres el capitán de tu propio barco. Que tengas un excelente octubre.



**SATISFACCION Y  
RAPIDEZ  
GARANTIZADA**

**MECANICOS PROFESIONALES**



Tel: (201) 902-9039

10 Minute Lube & Oil Change

Extra Service: Transmission, Cooling System, Fuel Injection Cleaning

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

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

# International Optical

West New York



## Horario :

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

Disponibilidad del doctor :  
Martes, Miércoles, Viernes y  
Sábado.



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

Contact us ➔

[info@internationalopticalwny.com](mailto:info@internationalopticalwny.com)  
[internationalopticalwny.com](http://internationalopticalwny.com)



## International Optical

6219 Bergenline Avenue  
West New York, NJ 07093

[info@internationalopticalwny.com](mailto: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.