

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

DIMENSION

EDICION DIGITAL - FEBRERO 26 - 2024



POR QUE EL BETA AZUL ES TAN CODICIADO ?



#LibertadParaLosPresosPolíticos

Laptop **VS.** Desktop



ALIMENTOS TRANSGENICOS



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

Hamas, Release ALL the Hostages NOW!

#BringThemHomeNow

StandWithUs

MILE HIGH

ANA Y LUIS...EL DIA QUE EL MUNDO SE ACABO...

BREVE CUENTO DE FICCION

Idea original: Andres Garcia

Ana y Luis se encontraban en su apartamento, viendo las noticias. El presentador anunciaba con voz temblorosa que un enorme asteroide se dirigía hacia la Tierra y que impactaría en pocas horas, provocando una catástrofe global. No había nada que hacer, solo esperar el final.

Ana y Luis se miraron con miedo y tristeza. Se habían conocido hacía un año, en una fiesta de cumpleaños, y desde entonces no se habían separado. Se querían con locura y tenían muchos planes juntos. Pero ahora todo se iba a terminar.

Se abrazaron fuerte y se dijeron te quiero. Decidieron no salir del apartamento, no querían ver el caos y el pánico que reinaba en las calles. Prefirieron quedarse juntos, recordando los buenos momentos que habían compartido, riendo, llorando, besándose.

El tiempo pasó rápido y el cielo se oscureció. El asteroide era visible a simple vista, una bola de fuego que se acercaba cada vez más. Ana y Luis se cogieron de la mano y se miraron a los ojos. Se dijeron adiós y cerraron los ojos.

El impacto fue brutal. El asteroide golpeó el océano, generando una ola gigantesca que arrasó las costas. El suelo tembló y se abrió, liberando lava y gases. El aire se llenó de polvo y cenizas, bloqueando la luz del sol. El ruido fue ensordecedor,

como el de mil bombas explotando.

Pero Ana y Luis no lo oyeron. Estaban inconscientes, protegidos por el sótano del edificio, donde se habían refugiado en el último momento. El apartamento se había derrumbado, pero el sótano había resistido. Allí había agua, comida y medicinas, suficientes para unos días.

Cuando despertaron, no podían creer lo que habían pasado. Estaban vivos, pero el mundo que conocían había desaparecido. No había señales de vida, ni de comunicación. Solo silencio y oscuridad.

Se abrazaron y se consolaron. Se dijeron que tenían suerte de estar juntos, que se tenían el uno al otro. Que quizás había más supervivientes, que quizás había esperanza. Que tenían que salir de allí, buscar un lugar seguro, empezar de nuevo.

Se levantaron y se prepararon. Cogieron lo que pudieron y salieron del sótano. Se encontraron con un paisaje desolador, lleno de escombros, humo y cenizas. Pero también vieron algo que les llenó de alegría: una pequeña flor que crecía entre las grietas.

Era un signo de vida, un signo de que el mundo no se había acabado del todo. Ana y Luis sonrieron y se tomaron de la mano. Se pusieron en marcha, dispuestos a enfrentar lo que viniera. Sabían que no sería fácil, pero también sabían que se tenían el uno al otro. Y eso era lo más importante.

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

Indicted FBI Agent Stole Cash, Silver From Houston Man Prosecuted Over Jan. 6 Riots



A Houston college student prosecuted for his participation in the Jan. 6 riot was one of people robbed by a Houston-based FBI agent, according to newly released court records.

Alexander Fan's complaint about missing cash and silver helped lead to the January indictment of FBI agent Nicholas Anthony Williams, according to court records.

Fan, 27, was sentenced to 12 months probation in connection to the riot. Fan was found guilty of entering and remaining a room in the Capitol building. He was accused of climbing into an office through a broken window after his entry was blocked by a closed door.

Fan took a picture of himself standing inside an office used by Senate Majority Leader Chuck Schumer, according to court documents. He stayed in the office for about 30 minutes before being removed by police.

Fan later gave his phone to the FBI and spoke to agents following his arrest in July 2023, according to court document. He admitted to being in the Capitol, according to court documents.

Fan "expressed remorse for his actions that day," according to court records.

Fan is a life-long Houston resident and was a part-time student at the University of Houston up until 2020. He graduated from

Clear Brook High School and works as a server at several restaurants, according to court records.

Fan's home was searched on the day he was arrested and the next day he reported to the FBI that items, including \$2,500 and silver bars, were missing from his bedroom. The items were not seized as part of the warrant served on his home, according to court records.

Months later, the FBI announced that one of its own agents, Nicholas Anthony Williams, had been indicted on theft charges, over accusations he stole money and property while executing search warrants between March 2022 and July 2023.

One of the three charges related to thefts is over the missing items at Fan's home. Williams is also accused of stealing money during searches at homes in March 2022 and January 2023, as well as misusing a government-issued credit card and stealing agency cellphones, according to court records. The other theft victims weren't named in the indictment.

Fan cooperated in the investigation into Williams, according to court records, which mention the agent's indictment.

Williams was released on bond following this arrest. His trial is scheduled to begin in Houston on April 1, according to court records.

#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 Lizandra 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

Alert
many
ility

concerned with
on of potential
the senior man-
ctors as well as the
monitoring of its
ent phase and the
the business devel-
grates the knowl-
se organization's
ent, production,
sure that the or-
plementing the
stully.
ers' tools to ad-
ment tasks are
ing "how do we
back up and
the business
professionals
experience in

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

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.



 **(201) 553 - 1636**



JOYERIA FRANKLIN

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

**H
O
R
A
R
I
O**

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



EL LEON ES EL REY DE LA SELVA ?

Desde hace mucho tiempo, se ha creído que el león es el rey de la selva. En realidad, el león es el rey de la sabana, pero ¿quién es el verdadero rey de la selva?



La verdad detrás del rey de la selva: ¿es realmente el león?

Desde hace mucho tiempo, el león ha sido considerado como el rey de la selva. Sin embargo, ¿es realmente el león el animal más poderoso y dominante en su hábitat natural?

La respuesta es no. Aunque los leones son animales impresionantes y temidos por muchos, no son los reyes de la selva. En realidad, los leones viven en las sabanas y no en la selva. Además, existen otros animales que son más grandes y fuertes que los leones, como los elefantes y los rinocerontes.

Entonces, ¿por qué se le llama al león el rey de la selva? La respuesta se encuentra en su comportamiento social. Los leones viven en manadas y tienen una jerarquía clara, con un macho dominante que lidera el grupo. Este macho es el que se encarga de proteger a su manada y de asegurarse de que tenga suficiente alimento.

Es interesante reflexionar sobre cómo los seres humanos tendemos a asignar títulos y roles a los animales basándonos en nuestras propias percepciones y prejuicios. Aunque el león no es el rey de la selva en

términos estrictos, su papel en su ecosistema es fundamental y merece nuestro respeto y admiración.

Además, los leones son animales muy hábiles en la caza. Trabajan en equipo para atrapar a sus presas y son capaces de cazar animales mucho más grandes que ellos mismos.

La verdadera razón por la que el león es considerado el “Rey de la Selva”

El león es uno de los animales más majestuosos de la fauna. Su melena dorada y su gran tamaño en el caso de machos lo hacen destacar entre los demás animales.

En realidad, el león no vive en la selva, sino en las sabanas africanas.

Sin embargo, su reputación como el rey de la selva se debe a su posición en la cadena alimentaria. Los leones son depredadores tope, lo que significa que no tienen depredadores naturales y se encuentran en la cima de la cadena alimentaria.

Además, los leones viven en manadas y tienen una estructura social jerárquica. El macho dominante, conocido como el león alfa, lidera la manada y protege a sus miembros de otros depredadores. Esta jerarquía y liderazgo también contribuyen a la reputación del león como el rey de la selva.

Por otro lado, la imagen del león como el rey de la selva también se ha perpetuado en la cultura popular a través de cuentos, películas y libros. El león ha sido retratado como un animal noble y poderoso, lo

que ha contribuido a su reputación como el rey de la selva.

Es interesante cómo la cultura popular puede influir en la percepción que tenemos de los animales y su papel en la naturaleza. ¿Qué otros animales han sido retratados de manera similar en la cultura popular? ¿Cómo afecta esto a nuestra comprensión de la naturaleza y su equilibrio?

La eterna disputa por el trono: ¿Quién es el verdadero rey de la selva?



Desde tiempos inmemoriales, ha existido una disputa constante por el trono de la selva. Muchas especies animales han luchado por el título de verdadero rey, pero ninguna ha logrado imponerse definitivamente.

Sin embargo hay, otros animales como los tigres, jaguares y panteras que también han demostrado ser dignos competidores.

La fuerza y la agilidad son características que se valoran mucho en la fauna silvestre y en ese sentido, los tigres son considerados por muchos como los verdaderos reyes.

Su capacidad para cazar presas grandes y su habilidad para mo-

verse con sigilo y rapidez los hacen temibles y respetados.

Por otro lado, los jaguares y panteras son animales que han demostrado ser igualmente poderosos y astutos. Su habilidad para trepar árboles y su capacidad para camuflarse en la selva los hacen muy difíciles de detectar y cazar.

El secreto detrás del reinado del león en la selva: más allá de la fuerza física.

El león es conocido como el rey de la “selva”, pero ¿cuál es el secreto detrás de su reinado? Muchos pensarían que se debe a su fuerza física, pero en realidad hay muchas otras razones.

Los leones son animales sociales y viven en manadas, lo que les da una ventaja en la caza y en la defensa de su territorio. Además, tienen una estructura social jerárquica en la que los machos Alpha son dominantes y tienen acceso exclusivo a las hembras y a la comida.

Otro factor importante es su capacidad de comunicación. Los leones tienen un amplio repertorio de vocalizaciones que les permite comunicarse entre sí y coordinar sus acciones durante la caza.

Además, los leones son animales inteligentes y estratégicos. A menudo, esperan pacientemente a que sus presas se acerquen lo suficiente antes de atacar, lo que les permite ahorrar energía y minimizar el riesgo de lesiones.

ALGUNOS DATOS CURIOSOS DE MAMIFEROS SALVAJES

Leones:

Son los únicos felinos que viven en manadas. Estas unidades familiares pueden incluir hasta tres machos, alrededor de una docena de hembras y sus crías.

Pueden vivir hasta 20 años.

El rugido del león puede ser escuchado a una distancia de hasta 9 kilómetros.

Tigres:

Son los felinos más grandes del mundo.

Sus rayas son únicas y funcionan como huellas dactilares.

Pueden alcanzar velocidades de hasta 60 km/h en carreras cortas.

Rinocerontes:

Hay cinco especies de rinocerontes que todavía se encuentran en la naturaleza.



Los rinocerontes negros y blancos del África subsahariana, el rinoceronte de la India, el rinoceronte de Sumatra y el rinoceronte de Java.

Los rinocerontes son enormes, con el rinoceronte blanco siendo el

más pesado, llegando a pesar hasta 2,300 kg.

Los bebés de rinoceronte nos derriten el corazón: los de rinoceronte negro siempre corren detrás de su madre, mientras que los de

rinoceronte blanco corren delante de ella..

Elefantes:

Son los mayores mamíferos terrestres y solo son superados en tamaño y peso por algunos mamíferos marinos.

Existen dos especies: el africano y el asiático.

Los elefantes tienen el cerebro más grande del mundo animal.

Utilizan sus orejas para termorregularse y su trompa para ducharse y alimentarse.

No pueden saltar.

Viven en matriarcados y se comunican a través de sonidos.

Tienen una memoria excepcional. Ayudan a que los ecosistemas prosperen y su período de gestación es el más largo de todos los mamíferos

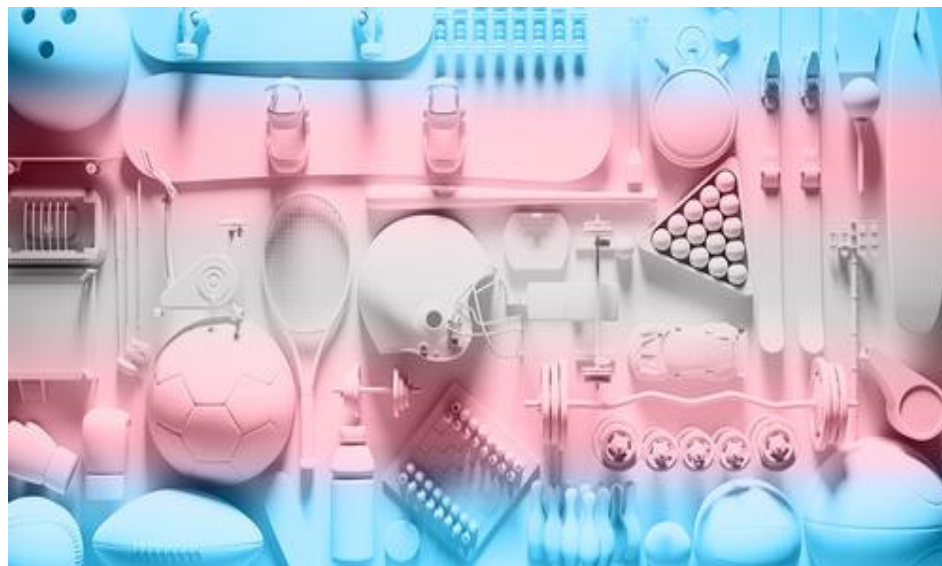
ONU Se Pronuncia En Contra De Permitir Que Los Hombres Compitan En Deportes Femeninos

(Voto Católico de febrero 22, 2024)

La Relatora Especial de las Naciones Unidas sobre la violencia contra mujeres y niñas ha publicado una carta que escribió a la administración Biden que advierte contra las consecuencias dañinas de permitir que los hombres compitan en deportes femeninos.

Según un comunicado de prensa internacional de Alliance Defending Freedom (ADF), Reem Alsaleem inicialmente envió la carta al gobierno de EE. UU. de forma privada en diciembre, en la que cuestionaba los “cambios de reglas propuestos” para la política del Título XIV que podrían permitir que los hombres que “se identifican como mujeres” para competir en deportes femeninos.

Actualmente, la administración Biden está intentando redefinir la “discriminación sexual” para incluir la discriminación basada en la orientación sexual y la identidad de género en el Título XIV, que se



aprobó originalmente en 1972 con el propósito de eliminar los obstáculos para las mujeres en la educación y los deportes.

“A lo largo de los años, el Título IX [ha] permitido a mujeres y hombres celebrar sus límites físicos independientes e incomparables en igualdad”, escribió Alsaleem:

Según la información recibida, las

asociaciones deportivas femeninas, las atletas y quienes las representan están seriamente preocupados de que, de aprobarse, la enmienda propuesta al Título IX tendría un impacto negativo en la participación de mujeres y niñas biológicas en los deportes, incluso negándoles la oportunidad de competir de manera justa, exponiéndolos a un

mayor riesgo de lesiones y resultando en la pérdida de oportunidades deportivas, reconocimiento público y oportunidades de becas.

Alsaleem enfatizó las “ventajas biológicas intrínsecas” que los hombres biológicos tienen sobre las mujeres, lo que tradicionalmente ha sido reconocido en los deportes a través del “principio universalmente reconocido de que se necesita una categoría separada para las mujeres para que tengan oportunidades justas y seguras en los deportes”.

El cambio en la política del Título XIV no sólo permitiría a los hombres biológicos competir en deportes femeninos, sino también utilizar espacios designados para mujeres, lo que resultaría en una “mayor exposición al acoso sexual y al voyeurismo, así como a una angustia psicológica más frecuente y acumulada debido a la pérdida de privacidad”.

QUE ES LA ECONOMIA SUSTENTABLE WHAT IS SUSTAINABLE ECONOMY ?

La economía sustentable es un modelo económico que busca integrar los aspectos financieros, sociales y ambientales para mejorar el bienestar de las personas y reducir el impacto negativo sobre el planeta. Su objetivo es promover un consumo responsable e inteligente de los recursos naturales, respetando los límites ecológicos y las necesidades humanas¹².

La economía sustentable es importante porque permite enfrentar los desafíos globales como el cambio climático, la pobreza, la desigualdad y la pérdida de biodiversidad. Algunos ejemplos de economía sustentable son la economía circular, que busca alargar el ciclo de vida de los productos y materiales; la economía verde, que fomenta la innovación y la eficiencia energética; y la economía social, que prioriza la inclusión y la cooperación³⁴.

Si quieres saber más sobre la economía sustentable y cómo aplicarla en tu vida cotidiana,

puedes visitar estos sitios web:

Beetrack: Un blog que ofrece consejos y herramientas para implementar una logística verde y sustentable en tu empresa o negocio.

Nestlé: Una empresa que comparte sus historias y acciones para contribuir a una economía sustentable, desde el cuidado del agua hasta el apoyo a los agricultores locales.

Twenergy: Una plataforma que te informa sobre las características y la importancia de la economía sostenible, así como las iniciativas y proyectos que la impulsan.

Economía Simple: Un sitio web que te explica los conceptos básicos de la economía sustentable y sus beneficios para la sociedad y el medio ambiente.



A sustainable economy is an



economic system that balances the financial, social, and environmental aspects of human development. It aims to meet the needs of the present and future generations without harming the natural resources and ecosystems of the planet¹². Some examples of sustainable economy practices are circular economy, green economy, and social economy³⁴.

If you want to learn more about sustainable economy, you can check out these websites:

MasterClass: A blog that offers tips and examples of economic

sustainability.

Britannica: An encyclopedia that explains the definition, goals, origins, and pillars of sustainable development.

World Wide Fund for Nature

WWF: An organization that advocates for sustainable economies and provides information and resources on how to achieve them.

Indeed: A career platform that shares the benefits and tips of economic sustainability in the workplace.



PARA EVENTOS LLAMAR AL
552-309 9250



COCTELES Y MAS



COCTELES TIPICOS DE USA...



COLD FASHIONED

Ingredientes:

- 1 onza de Whisky americano de tu elección
- 1 onza de licor de café Mr Black Cold Brew
- 2 pizcas de amargo de naranja

Preparación:

Revolver y servir en un vaso con abundante hielo. Decorar con una rodaja o cáscara de naranja.

WHISKEY SMASH

Ingredientes:

- 2 partes de bourbon Basil Hayden
- ¾ partes de almíbar
- Medio limón, cortado en cuartos
- 6 hojas de menta

Preparación:

Mezclar el limón, la menta y el almíbar en una coctelera sin hielo. Añadir el Basil Hayden y el hielo. Agitar para combinar. Colocar en una vaso con hielo. Adornar con una ramita de menta y una rodaja de limón.

AREAS DE NJ & NY



DIFERENCIAS ENTRE WISKEY, WISKY, SCOTH Y BOURBON ...



EL WHISKEY O WHISKY

Es un destilado de granos fermentados, como cebada, trigo, maíz o centeno. El nombre depende de la región donde se produce: whisky en Escocia y whiskey en Irlanda. Sin embargo, no todos los whiskies son iguales, ya que hay diferentes tipos según el origen, los ingredientes y el proceso de elaboración. Algunos de los más conocidos son el bourbon, el scotch y el rye.



WHISKY DE BOURBON

El bourbon es un tipo de whiskey que se produce en Estados Unidos, principalmente en el estado de Kentucky. Para que se considere bourbon, la mezcla de granos debe contener al menos 51% de maíz y no puede tener aditivos. Además, debe ser añejado en barricas de roble nuevas y carbonizadas, lo que le da un sabor dulce y ahumado¹².

WHISKY ESCOCÉS

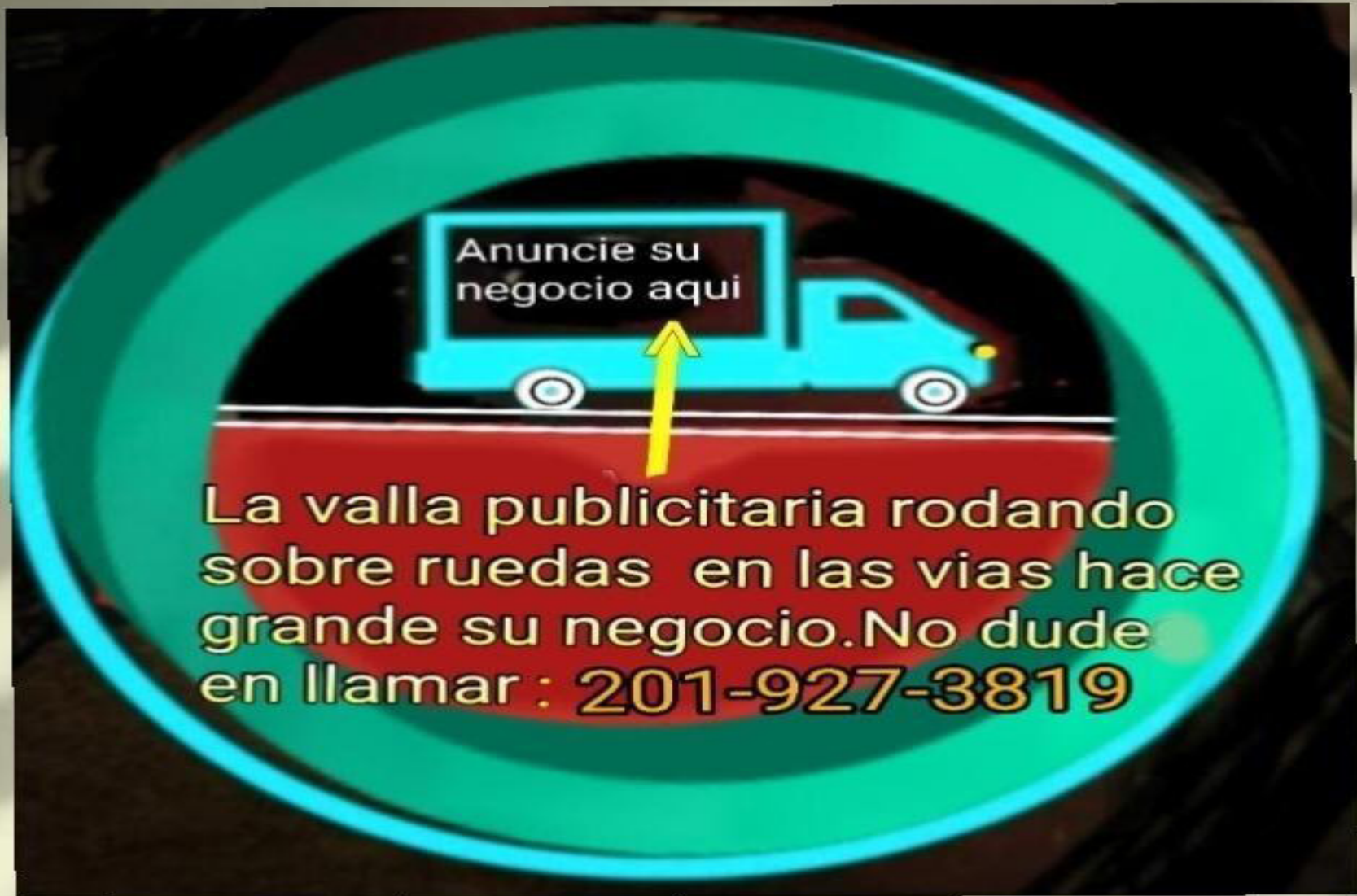
El scotch es un tipo de whiskey que se produce en Escocia y que tiene denominación de origen. Para que se considere scotch, debe estar hecho principalmente de cebada malteada y agua, y debe ser añejado al menos tres años en barricas de roble dentro del territorio escocés. También debe someterse a un proceso de ahumado con turba, lo que le confiere un sabor más seco y complejo¹².

EL RYE

Es un tipo de whiskey que se produce en Estados Unidos y Canadá, y que se caracteriza por tener al menos 51% de centeno en la mezcla de granos. El centeno le da un sabor más picante y especiado que el bourbon o el scotch. El rye también debe ser añejado en barricas de roble, pero no necesariamente nuevas

AQUÍ TIENES ALGUNAS CURIOSIDADES SOBRE EL WHISKY. EL SCOTCH Y EL BOURBON QUE QUIZÁS NO SABÍAS:

El whisky se originó en Irlanda y Escocia, pero hoy en día se produce en muchos países del mundo, como Estados Unidos, Japón, Canadá, India y México¹².
El bourbon se llama así por el condado de Bourbon, en Kentucky, donde se empezó a elaborar en el siglo XVIII. Sin embargo, no es necesario que se produzca en ese estado para que se considere bourbon, solo que cumpla con ciertos requisitos legales¹³.
El scotch tiene denominación de origen y solo puede llamarse así al whisky que se produce en Escocia. Dentro del scotch hay diferentes categorías, como el single malt, el blended o el single grain¹².
El whisky se suele añejar en barricas de roble, que le aportan color, aroma y sabor. El bourbon se añeja en barricas nuevas y carbonizadas, mientras que el scotch se añeja en barricas usadas, que pueden haber contenido vino, jerez o bourbon¹²³.
El whisky se puede degustar solo, con hielo, con agua o con otras bebidas. Algunos cócteles famosos que llevan whisky son el old fashioned, el manhattan, el whisky sour o el mojito de whisky



DELMONACO 
ADVERTISEMENT, LLC

"Your dream in communication"

DELMONACO 
ADVERTISEMENT, LLC

Services:

Printing - Jingles - Billboard Truck

Contact us Right now!

(201)9273819

Angelo Del Mónaco, Director

delmonacoadvertisement@aol.com





LA CASONA
CUBAN & SALVADORIAN CUISINE
RESTAURANT
EST. 2002

CUBAN & SALVADORIAN GOURMET STYLE CUISINE



DOWNLOAD OUR FULL MENU

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

MONDAY THROUGH FRIDAY
LUNCH SPECIALS FROM \$10.95



HOME OR OFFICE DELIVERY WITH



OR ORDER DIRECTLY ON LACASONANJ.COM

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

CUAL ES LA ENFERMEDAD QUE MAS VIDAS COBRA EN EL MUNDO ?



La enfermedad que cobra más vidas en el mundo es la cardiopatía isquémica. Cada año, más personas fallecen debido a enfermedades cardiovasculares que por cualquier otra causa, principalmente por enfermedad cardíaca isquémica y accidente cerebrovascular. Estas condiciones afectan a más de tres cuartas partes de las personas en países de bajos y medianos ingresos, donde los casos siguen aumentando. Además, la diabetes también es una enfermedad significativa que provoca un número considerable de muertes.

Es fundamental prevenir y tratar estas enfermedades mediante hábitos saludables, como mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente y controlar la presión arterial. La salud digital también desempeña un papel importante en la concienciación, prevención y gestión de estas afecciones. Recuerda cuidar tu corazón y mantener un estilo de vida saludable para prevenir estas enfermedades.

CURIOSIDADES DEL CORAZON

El corazón es un órgano fasci-

nante. Aquí tienes algunas curiosidades sobre él:

Motor Incansable:
El corazón late sin descanso durante toda nuestra vida. Bombeará alrededor de 2.5 mil millones de veces en promedio.

Su trabajo constante es vital para mantener la circulación sanguínea y suministrar oxígeno y nutrientes a todo el cuerpo.

Tamaño y Ubicación:
El corazón tiene aproximadamente el tamaño de un puño cerrado. Se encuentra en la cavidad torácica, ligeramente inclinado hacia la izquierda y detrás del esternón.

Circuito Doble:
El corazón tiene un sistema de circulación doble. La sangre fluye primero hacia los pulmones (circulación pulmonar) y luego regresa al corazón para ser bombeada al resto del cuerpo (circulación sistémica).

Electrocardiograma (ECG):
Un ECG registra la actividad eléctrica del corazón. Las ondas P, QRS y T representan la contracción y relajación de las cámaras cardíacas.

Latidos Irregulares:
A veces, el corazón puede experimentar latidos irregulares o arritmias. Estas pueden ser inofensivas o indicar problemas cardíacos.

Válvulas Cardíacas:
El corazón tiene cuatro válvulas: la válvula mitral, la válvula aórtica, la válvula tricúspide y la válvula pulmonar. Estas aseguran un flujo sanguíneo unidireccional.

Corazón Emocional:

Aunque no tiene emociones, el

corazón está asociado con el amor y las emociones. Decimos que alguien tiene "el corazón roto" cuando está triste.

Trasplantes Cardíacos:
Los trasplantes de corazón salvan vidas. Sin embargo, la demanda supera la oferta de donantes.

Ritmo Cardíaco:
El ritmo normal del corazón se

llama ritmo sinusal. Varía según la edad y la actividad física.

Cuidado del Corazón:
Mantener una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente y evitar el tabaco son esenciales para cuidar nuestro corazón.

Recuerda, el corazón es más que un órgano: es el símbolo de la vida y el amor



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









• GIFTS • GIFT CARDS • RELIGIOUS ITEMS • PET SUPPLIES

FREE LOCAL PRESCRIPTION DELIVERY



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

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



Imprenta 973-223-3315

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

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

Gio's
PIZZERIA

BYOB

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

QUALITY SERVICE & PRICE

(201) 766-9900

(201) 766-1000

200 39TH STREET
UNION CITY, NJ 07087

WE DELIVER



CATERING FOR ALL OCCASIONS
ASK FOR THE SPECIAL OF THE DAY

Missing Union City High School Student

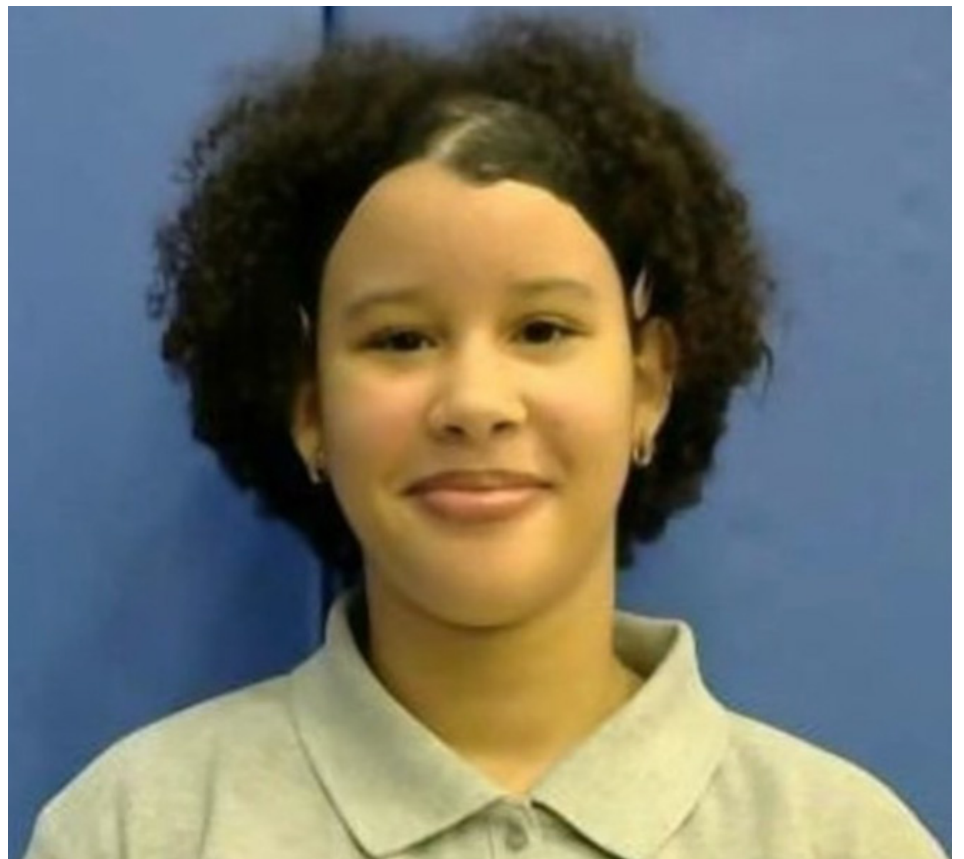


Photo Courtesy of the Union City Police Department

The Union City Police Department is seeking the public's help in locating a missing teenager.

Adanis Cabrera was last seen wearing a black Union City High School sweater, khaki pants, red jacket, and red/white sneakers. Police say they have no possible destination for Cabrera's whereabouts at this time.

If you have any information, you are asked to please contact the Union City Police Department at 201-865-1111 or 201-348-5800.



NATIONAL
CHILD
ABUSE
HOTLINE

**NO ONE HAS THE
RIGHT TO HURT YOU**

1-800-4-A-CHILD

(1-800-422-4453)

ChildhelpHotline.org



Text



Call



Chat

EN CUBA

NO HAY BLOQUEO,

HAY DICTADURA

Y MUCHOS ESTÁN LUCHANDO POR LA LIBERTAD



JenyF@shion



787-529-3245

LLAME PARA UNA CITA

Especialidad en Maquillaje, Peinados y Extensiones

SATISFACCION GARANTIZADA



Computadoras de escritorio y laptops tienen sus propias ventajas y desventajas. Aquí te presento una comparación para ayudarte a decidir cuál es la mejor opción según tus necesidades:

Laptops:

Portabilidad: Las laptops son equipos portátiles que te permiten trabajar desde cualquier lugar.

Diseño convertible: Algunas laptops tienen pantallas táctiles que se pueden plegar completamente, funcionando como tabletas de Windows.

Menos espacio: Ocupan menos espacio físico y no requieren una ubicación fija.

Menor capacidad de actualización: Por lo general, no son tan fáciles de actualizar como las computadoras de escritorio.

Menos puertos: A menudo, las laptops tienen menos puertos disponibles.

Computadora de escritorio

Personalización: Ofrecen más opciones de personalización. Puedes intercambiar piezas, elegir teclados y accesorios a tu gusto.

Rendimiento: Aunque la brecha se ha reducido, las computadoras de escritorio aún pueden ofrecer un mejor rendimiento en ciertos casos.

Más puertos: Suelen tener más puertos disponibles para conectar dispositivos externos.

Actualizaciones más fáciles: Puedes agregar RAM, almacenamiento y otros componentes sin problemas.

Precio: A veces, el costo de las actualizaciones y accesorios puede acumularse rápidamente.

En resumen, si necesitas movilidad y espacio reducido, una laptop es ideal. Si buscas personalización, rendimiento y facilidad de actualización, una computadora de escritorio podría ser la mejor opción para ti.

Las computadoras de escritorio no desaparecerán en el corto plazo. Aunque enfrentan desafíos en cuanto a ventas, siguen siendo dispositivos destacados en muchos hogares. Según Counterpoint Research, durante el segundo trimestre de 2022 se vendieron 71 millones de unidades de computadoras personales, aunque esto representa una caída del 11.1%

con respecto al año anterior. Sin embargo, estimaciones indican que el mercado de las computadoras personales crecerá un 8.5% anual hasta 20251.

En cuanto a su futuro, aquí hay algunas perspectivas:

Capacidad de Procesamiento para el Metaverso: Se espera que las computadoras personales ofrezcan más capacidad de procesamiento para experiencias inmersivas como el metaverso2.

Simplificación del Hardware y Funcionalidades

Offline: Los PC podrían simplificar su hardware y ofrecer más funciones sin necesidad de conexión a internet2.

Realidad Virtual y Aumentada:

La incorporación de gafas de realidad virtual o aumentada podría ser una tendencia2.

Eficiencia y Sostenibilidad: Se espera que las computadoras sean más eficientes y sostenibles2.

Pantallas Plegables y Holográficas:

Veremos más pantallas plegables y sistemas holográficos en los ordenadores2.

En resumen, aunque las computadoras de escritorio enfrentan desafíos, seguirán evolucionando para adaptarse a las necesidades cambiantes de los usuarios

CURIOSIDADES DELAS PC

Contraseña de los Misiles Nucleares:

La contraseña de los ordenadores encargados de controlar los misiles nucleares del ejército de los Estados Unidos durante años fue 00000000. Increíblemente, a ciertos soldados les entregaron esta contraseña escrita en un papel. ¡Milagrosamente seguimos vivos

El Primer Ratón:

El primer ratón se construyó en 1964 y estaba hecho de madera. Diseñado por el ingeniero Douglas Engelbart, tenía una forma un tanto aparatosa. ¿Quién diría que ese humilde ratón de madera daría lugar a los modernos dispositivos que usamos hoy?

TODO EN COMPUTADORAS

COMPUWORLD

COMPUTER SERVICE CENTER

ALL BRANDS - LAPTOPS, DESKTOPS & MOBILE DEVICES

ALFREDO H. BUSTAMANTE
Computer Specialist

f: 201-926-9775
e: compuworld07093@gmail.com

COMPUWORLD

COMPUTER SERVICE CENTER

ALL BRANDS - LAPTOPS, DESKTOPS & MOBILE DEVICES

Windows | hp | DELL | TOSHIBA | intel | AMD | intel | Apple
invent | IBM | COMPAQ | AMD | Turion64 | Core 2 Duo

SONY | VAIO | acer | Gateway | ASUS

IPC Certified Technician

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

PHONE 201-926-9775

GARANTIA
100% SATISFACCION GARANTIZADA

TECNICOS CERTIFICADOS

Servicio **GRATIS** de Preparación de Impuestos

13 DE FEBRERO – 30 DE ABRIL

Una vez más, me complace invitar a todos los residentes que necesiten asistencia con su preparación de impuestos a contactar **la Asociación Cívica de Brian P. Stack**.

Como usted sabe, cada año **la Asociación Cívica de Brian P. Stack** ofrece este servicio a los residentes de forma gratuita, en conjunto con otros servicios sociales en un esfuerzo de asistir a los residentes de nuestra Ciudad.

Además, deseo recordarle que el 15 de Abril es el último día para enviar su declaración de impuestos estatal y federal; por lo tanto, es imperativo que usted contacte a la Asociación Cívica para obtener una cita. Este servicio es gratis y estará disponible durante las siguientes fechas:

***Usted tiene que llamar primero para obtener una cita.**

Nuevamente, si usted sabe de alguien que necesite de este servicio, por favor refiéralo a la Asociación Cívica de Brian P. Stack al (201) 575-7898 o (201) 575-7881. Cuando llame por favor ofrezca su nombre completo, dirección y número de teléfono. Un miembro del personal de la Asociación Cívica se pondrá en contacto con usted para otorgarle una cita. Para finalizar, permítame recordarle que mi Asociación Cívica ofrece innumerables servicios al público de forma gratuita tales como inmigración y naturalización en conjunto a una gama de diversos servicios sociales.

Estamos orgullosos de ofrecerle estos servicios.

Su Amigo,



Brian P. Stack

**ARCHIVO
ELECTRONICO
DISPONIBLE**



**MARTES Y JUEVES
1-7 P.M.**

**SÁBADOS
9 A.M. - 2 P.M.**

Traído a usted por el

**BRIAN P. STACK
CIVIC ASSOCIATION**

811 West Street • Union City, NJ 07087

PARA SOLICITAR CITA, LLAME AL:

(201) 575-7898 o (201) 575-7881



Los alimentos transgénicos son aquellos cuyo material genético ha sido modificado o intervenido por el ser humano con el objetivo de optimizar su producción, mejorar sus características o hacerlos más resistentes a factores externos, como el clima y las plagas. Estos alimentos se han convertido en un tema de debate y discusión en la sociedad actual. A continuación, exploraremos más sobre los alimentos transgénicos:

¿Qué son los alimentos transgénicos?

Los alimentos transgénicos, también conocidos como organismos genéticamente modificados (OGM), se producen mediante la ingeniería genética. En este proceso, se incorporan determinados genes de un organismo en otro, con el fin de producir una serie de características específicas en los alimentos. Los científicos toman el gen deseado de una planta o animal y lo insertan dentro de una célula de otra planta o animal.

Beneficios de los alimentos transgénicos

Mayor resistencia: Los cultivos transgénicos pueden ser diseñados para resistir condiciones adversas, como sequías o enfermedades. Esto puede aumentar la productividad y la seguridad alimentaria.

Menos uso de pesticidas: Algunos alimentos transgénicos están diseñados para resistir plagas específicas, lo que reduce la necesidad de pesticidas químicos.

Mayor vida útil: Algunos alimentos modificados genéticamente tienen una vida útil más larga, lo que ayuda a reducir el desperdicio de alimentos.

Mejora nutricional: Se pueden crear alimentos más nutritivos mediante la modificación genética. Por ejemplo, arroz dorado modificado genéticamente contiene vitamina A, que es esencial para la salud ocular.

Mayor rendimiento: Los cultivos transgénicos pueden crecer más rápido y producir mayores cosechas.

Preocupaciones y controversias

A pesar de los beneficios, existen preocupaciones sobre los alimentos transgénicos:

Reacciones alérgicas o tóxicas: Algunas

personas temen que los alimentos modificados genéticamente puedan causar reacciones adversas en quienes los consumen.

Cambios genéticos inesperados: Aunque se realizan pruebas exhaustivas, siempre existe la posibilidad de cambios imprevistos en el ADN de los alimentos transgénicos.

Transferencia no deseada de genes: Existe el riesgo de que los genes modificados se transfieran a otras plantas o animales no modificados.

Menor valor nutricional: Algunos críticos argumentan que los alimentos transgénicos pueden ser menos nutritivos que sus contrapartes naturales.

Regulación y seguridad

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA), la Agencia Estadounidense de Protección Ambiental (EPA) y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) evalúan la seguridad de los alimentos transgénicos antes de que salgan al mercado. Hasta ahora, no se ha demostrado que los alimentos transgénicos causen problemas significativos.

En conclusión, los alimentos transgénicos son una herramienta poderosa para abordar los desafíos alimentarios globales, pero es fundamental seguir investigando y regulando su uso de manera responsable.

Aquí tienes algunas curiosidades interesantes sobre los alimentos transgénicos:

Proceso de OGM: El término "OGM" se refiere a organismos modificados genéticamente. En este proceso, se extrae el ADN de un organismo y se inserta artificialmente en el ADN de otro organismo, incluso si no son de la misma especie.

Es una técnica de bioingeniería que ha sido utilizada para crear alimentos transgénicos.

Htoria antigua: Aunque pueda parecer sorprendente, muchos de los alimentos que consumimos ya están modificados genéticamente. A lo largo de los siglos, la agricultura ha contribuido a modificar genéticamente lo que hoy consideramos alimentos normales. Por ejemplo, las zanahorias silvestres se parecen más a patatas que han pasado por un potro de tortura que a las zanahorias que conoc-

emos.

Ayuda a los pequeños agricultores:

Los OGM pueden ayudar a los agricultores, especialmente a los pequeños, a enfrentar desafíos climáticos. La resistencia incorporada en los cultivos transgénicos puede mejorar los rendimientos, lo que es crucial para los agricultores que dependen de cosechas pequeñas.

No solo en la comida: Los OGM no se limitan a los alimentos que consumimos. El algodón también puede ser transgé-



nico, y se encuentra en muchos productos cotidianos como sábanas, toallas y ropa. Además, los OGM se utilizan en la fabricación de alcohol, productos de cuidado personal, tinta y gasolina.

Prohibiciones en algunos países: En 2015, 38 países prohibieron el cultivo de transgénicos. La regulación sigue siendo objeto de debate, ya que incluso los científicos no se ponen de acuerdo sobre si los OGM son definitivamente seguros o inseguros.

Presencia en EE. UU.: En Estados Unidos, el 93 % de la soja y el 88 % del maíz cultivados son transgénicos. Estos cultivos se utilizan en una variedad de productos alimenticios y como alimento para animales de granja.

ESTADÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS TRANSGENERICOS

Superficie cultivada: En 2019, 17 millones de agricultores de 29 países sembraron cultivos transgénicos en un total de 190,4 millones de hectáreas. Esto significa que una gran cantidad de tierra agrícola en todo el mundo se dedica a estos cultivos modificados genéticamente.

Principales cultivos transgénicos: Los cultivos más comunes incluyen:

Soja: Representa el 48 % de las

hectáreas sembradas con cultivos transgénicos en 2019.

Maíz: Ocupa el 32 % de la superficie.

Algodón: Se cultiva en aproximadamente el 14 % de las áreas.

Canola: Cubre alrededor del 5 %.

Distribución por país:

Estados Unidos: Lidera la adopción de cultivos transgénicos con 71,5 millones de hectáreas dedicadas a maíz, soja, algodón,

alfalfa, canola, remolacha azucarera, papa, papaya y calabacín amarillo.

Brasil: Cultiva principalmente soja, maíz, algodón y caña de azúcar en 52,8 millones de hectáreas.

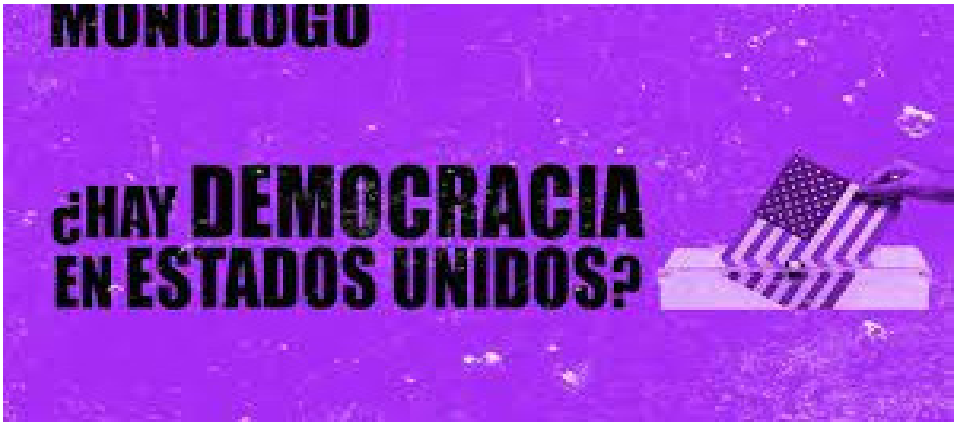
Argentina: Se destaca en la producción de soja, maíz, algodón y alfalfa en 24 millones de hectáreas.

Canadá: Tiene una superficie de 12,5 millones de hectáreas dedicada a canola, soja, maíz, remolacha azucarera, alfalfa y papa.

India: Cultiva principalmente algodón en 11,9 millones de hectáreas.

Beneficios y controversias: Los cultivos transgénicos han beneficiado a millones de personas en términos de rendimiento agrícola y resistencia a plagas. Sin embargo, también existen debates sobre su seguridad y regulación.

En resumen, los alimentos transgénicos son una parte importante de nuestra cadena alimentaria global y continúan siendo objeto de investigación y discusión en todo el mundo.



La democracia en Estados Unidos es representativa. Este sistema se basa en el principio de funcionarios electos que representan a un grupo de personas. A diferencia de la democracia directa, donde las personas votan directamente sobre las iniciativas políticas, en la democracia representativa, los ciudadanos eligen a sus representantes, quienes toman decisiones en su nombre¹².

Estados Unidos es una de las democracias representativas más antiguas y estables del mundo. Su modelo de Estado es republicano y federal, lo que significa que no existe monarquía y que un gran gobierno central coexiste con gobiernos estatales más pequeños². En este sistema, los ciudadanos eligen al presidente y a los funcionarios que los representan en las dos cámaras del Congreso: la Cámara de Representantes y el Senado³. Es un sistema eficiente que permite que

un número suficientemente pequeño de personas tome decisiones en nombre de la mayoría.

En resumen, Estados Unidos opera bajo una democracia representativa, donde los ciudadanos votan por representantes que luego toman deci-



Adrian Beale | Fotostock48



siones sobre las políticas y leyes del país.

Democracy in the United States is representative. This system is based on the principle of elected officials representing a group of people. Unlike direct democracy, where people vote directly on political initiatives, in representative democracy, citizens elect their representatives, who make decisions on their behalf¹².

The United States is one of the oldest and most stable representative democracies in the world. Its state model is republican and federal, which means that there is no mon-

archy and that a large central government coexists with smaller state governments². In this system, citizens elect the president and the officials who represent them in the two chambers of Congress: the House of Representatives and the Senate³. It is an efficient system that allows a sufficiently small number of people to make decisions on behalf of the majority.

In short, the United States operates under a representative democracy, where citizens vote for representatives who then make decisions about the country's policies and laws.

Cuba es el País más Pobre de América Latina

El país presenta un 72% de índice de pobreza; se evalúan parámetros como el ingreso per cápita, el acceso a los servicios de salud, a la seguridad social, la alimentación, la calidad y espacios de la vivienda.

Cuba es el país más pobre de América Latina, según indica la firma DatoWorld, un reconocido observatorio electoral internacional.

El país presenta un 72% de índice de pobreza y ese alarmante número lo sitúa al frente de los países de la región latinoamericana, según trascendió este jueves en la cuenta oficial de Twitter de DatoWorld.

En la información aportada por la prestigiosa empresa que le da seguimiento electoral a los gobiernos en el mundo por medio de encuestas, tendencias políticas y coberturas electorales, Venezuela queda como segundo país con mayor índice de pobreza en América Latina y Honduras como tercero.

El Índice de Pobreza de DatoWorld, que tiene en cuenta una serie de parámetros estadísticos con el fin de medir el nivel de vida de las naciones, tiene como fuente en Cuba el Observatorio Cubano de Derechos Humanos (OCDH).

Entre los aspectos que evalúan, figuran el ingreso corriente per cápita, el rezago educativo promedio en el hogar, el acceso a los servicios de salud, a la seguridad social, la alimentación, la calidad y espa-



cios de la vivienda, el grado de cohesión social y de accesibilidad a carreteras pavimentadas.

Cuba, a la que países pobres de la región les han tenido que donar en los últimos años alimentos, medicamentos e insumos médicos, cada vez enfrenta más problemas para cumplir con los parámetros básicos para su población.

La crisis del sistema sanitario ha llevado a las personas a la desesperación y el acceso a la alimentación es un problema cada vez más grave en medio de una de las inflación más altas del mundo.

Todo ello, además, en medio de represiones constantes del régimen que busca silenciar a quienes se

oponen a su sistema unilateral. El Observatorio Cubano de Derechos Humanos aseguró el pasado

año que la mayoría de los habitantes de Cuba viven por debajo del umbral de la pobreza.

En un informe, evidenció que más del 72% de los cubanos vive en condiciones de pobreza y solo el 14% espera que su situación personal mejore en un futuro próximo.

Según expusieron, el 55% de los hogares cubanos recibe menos de 100 dólares al mes. Esto ubica a la mayoría de los ciudadanos por debajo del umbral de la pobreza atendiendo a los estándares del Banco Mundial, que lo sitúa en ingresos de \$1,90 dólares diarios.

Un dólar en Cuba, en el mercado oficial de cambio de divisas, cuesta 123.60 pesos y el salario mínimo es de 2,100 CUP, por lo que millones de personas viven en la isla con ingresos que no superan los 20 dólares mensuales.

El pasado año, además, Cuba fue catalogado como el país con la economía más miserable del mundo, según el Índice Anual elaborado por el economista estadounidense Steve H. Hanke, profesor de la Universidad Johns Hopkins.

La isla fue el país mejor posicionado de América Latina en el ranking del 2020, pero sufrió una brusca caída por una inflación del 1221,8 por ciento en 2021.



OB/GYN ASSOCIATES OF NORTH JERSEY

Sandra Giron, MD
Bryan Pablo, MD
Helen.Yuan, MD
Rocio Villeda Gonzalez, MD
David Kinraich, DO

axiawh.com

Glenpointe Centre West
500 Frank W. Burr Boulevard
Suite 110
Teaneck, NJ 07666
P: (201) 968-1800
F: (866) 868-3834

1005 Clifton Avenue
Suite 205
Clifton, NJ 07013
P: (862) 238-8100
F: (866) 868-3834

158 14th Street
Hoboken, NJ 07030
P: (201) 623-3999
F: (866) 868-3834

7400 Bergenline Avenue
North Bergen, NJ 07047
P: (201) 869-5488
F: (866) 868-3834





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

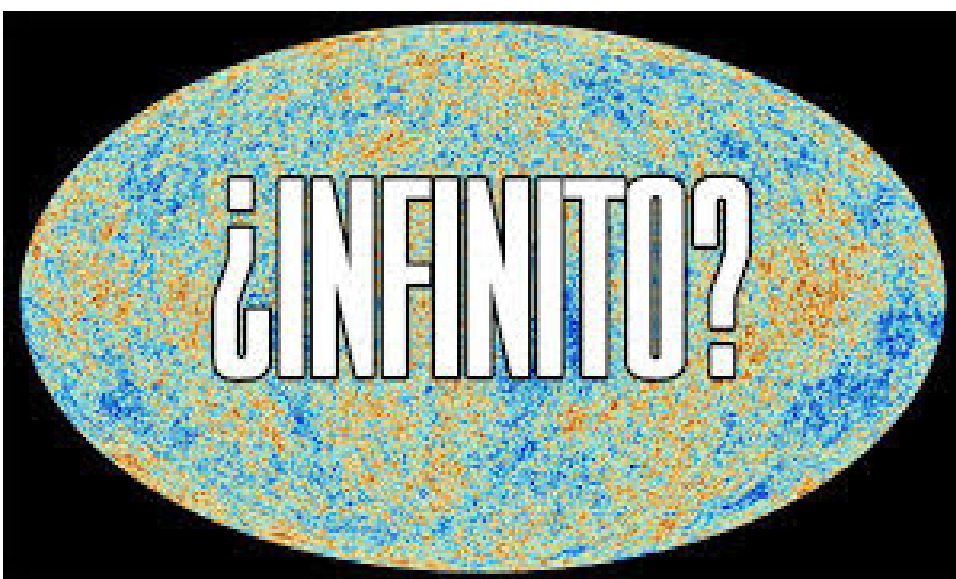
We Do Deliveries!

EL UNIVERSO ES INFINITO ?

Esta es una pregunta muy interesante y difícil de responder. La respuesta depende de la teoría física que se utilice para describir el universo y de las observaciones que se hagan de él. Según la teoría del Big Bang, el universo tuvo un origen hace unos 13.800 millones de años y desde entonces se ha expandido y enfriado. Sin embargo, esta teoría no puede explicar qué pasó en el momento mismo del Big Bang, ni qué hay más allá del horizonte observable, que es la distancia máxima que ha recorrido la luz desde el Big Bang hasta hoy.

Algunos científicos proponen que el universo es realmente infinito en el espacio, pero es finito por el tiempo, porque es más grande que el horizonte observable. Esto significa que hay regiones del universo que nunca podremos ver ni alcanzar, porque se alejan de nosotros más rápido que la luz. Otros científicos sugieren que el universo es finito en el espacio, pero tiene una forma curva, como una esfera o un toro, que hace que no tenga bordes ni centro.

También hay científicos que cuestionan que el universo haya tenido un principio, y que plantean que quizás siempre ha existido, con



un pasado infinito. Estas teorías se basan en conceptos matemáticos y cuánticos que desafían la noción tradicional del espacio-tiempo y que requieren de una nueva física para ser comprobadas³.

En conclusión, no hay una respuesta definitiva a la pregunta de si el universo es realmente infinito o no. Lo que sí sabemos es que el universo es muy grande, muy complejo y muy misterioso, y que nos queda mucho por descubrir y aprender sobre él.

Los científicos que creen que el universo no tiene un principio (y desafían la noción del espacio-

tiempo): Un artículo que presenta la propuesta de un investigador que afirma que el universo no tiene un



comienzo, sino que tiene un pasado infinito.

El universo es un lugar fascinante y lleno de misterios que nos sorprenden cada vez que los descubrimos. Aquí te comparto algunas curiosidades del universo que quizás no sabías:

CURIOSIDADES DEL UNIVERSO

El universo tiene un diámetro de 93.000 millones de años luz, lo que significa que si viajáramos a la velocidad de la luz, tardaríamos 93.000 millones de años en cruzarlo¹.

El sol tarda 200 millones de años en completar una vuelta alrededor de la Vía Láctea, nuestra galaxia, que tiene una forma de espiral y contiene más de 200 mil millones de estrellas¹².

El lugar más frío del universo es la Nebulosa Boomerang, que está a una temperatura de -272 °C, casi el cero absoluto²³.

El lugar más caliente del universo es el núcleo de una supernova, una explosión estelar que puede alcanzar los 100.000 millones de grados Celsius, lo que equivale a 10.000 veces la temperatura del sol²⁴.

Existe una nube de alcohol gigante en el espacio, llamada Sagitario B2, que tiene 463 mil millones de kilómetros de largo y contiene suficiente etanol como para llenar 400 billones de billones de pintas de cerveza²⁵.

También existe un planeta de diamante, llamado 55 Cancri e, que tiene un tamaño dos veces mayor que la Tierra y está compuesto por un 33% de carbono, el elemento que forma los diamantes²⁶.

El universo podría tener un final,

según algunas teorías que predicen que se expandirá hasta que se enfríe y se oscurezca, o que se contraerá hasta que colapse en un punto infinitesimal²⁷.

Si quieres saber más sobre el uni-



verso y sus maravillas, puedes ver estos vídeos o visitar estos sitios a.

El Universo es realmente infinito en el espacio, pero es finito por el tiempo»: Una entrevista con un astrofísico que explica su visión sobre el origen, la forma y el destino del universo.

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de *Union City*

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

ESTUDIANTES DE ESCUELA PRIMARIA RECIBEN TUTORÍA ADICIONAL

Estamos comprometidos a proporcionar todas las herramientas necesarias para brindarles a nuestros estudiantes el apoyo que necesitan para tener éxito. Es por eso que estamos tan orgullosos de anunciar que hemos recibido unos fondos estatales de tutoría de alto impacto de \$614,000 para brindar tutoría adicional a cualquier estudiante del 3° o 4° grado que necesite ayuda durante o después de la escuela.

El programa tiene tres ciclos que van de noviembre a enero, de febrero a marzo y de abril a junio. La tutoría se centrará en artes del lenguaje inglés y matemáticas. El distrito estima que hasta 400 estudiantes por día participarán a través de sesiones de “Almorzar y Aprender” y otros 250 participarán en el programa extraescolar en grupos pequeños. Se está planificando también ofrecer programas de tutoría de verano.

La presidenta de la Junta de Educación, Ydalia M. Genao, felicitó al distrito por obtener estos fondos competitivos. “Aplicar para esta ayuda requiere una increíble cantidad de tiempo y esfuerzo”, dijo, “pero vale la pena tener los recursos para ayudar a más estudiantes a mejorar sus habilidades. Felicitaciones a todos los involucrados en esta aplicación”.

Síguenos en:



Facebook: Union City Schools



Twitter: @schools_uc



Instagram: Union City Schools

LA JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Ydalia M. Genao, *Presidente*

Joseph Isola, *Miembro*

Kennedy Ng, *Miembro*

Superintendente

Asistente

Secretario de la Junta/

Administrador de

Asistente de la

Carlos H. Vallejo, *Vice-Presidente*

Fr. Aro Nathan, *Miembro*

Alejandro Velazquez, *Miembro*

de Escuelas

Superintendentes

Director de Facilidades

Negocios

Superintendente

Alicia Morejon, *Miembro*

Silvia Abbato

John Bennetti

Justin Mercado

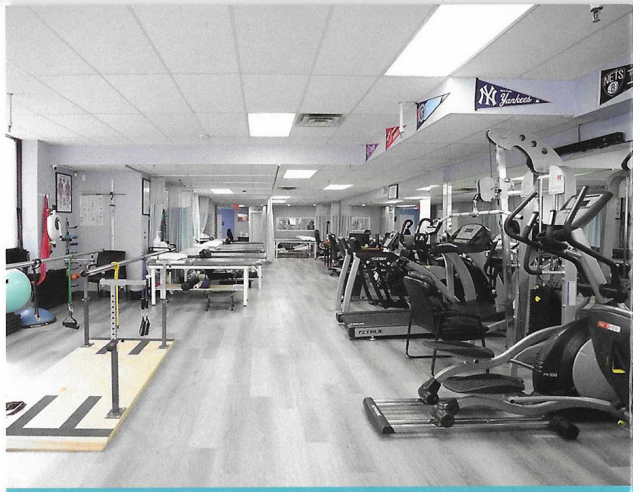
Anthony Dragona

Diane Capizzi

Geraldine Perez



LA EDUCACION ES EL PASAPORTE AL FUTURO



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

OFFICE HOURS

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

**FREE PARKING
LOT AVAILABLE**

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



TOTAL CARE
 PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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



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



**TOTAL CARE PHYSICAL
THERAPY & SPORTS
MEDICINE**

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



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

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

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

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

**MOST INSURANCE
PLANS ACCEPTED**

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

HABLAMOS ESPAÑOL

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





POR QUE EL BETA AZUL ES TAN CODICIADO ?

Aquí están algunas razones por las que los betas azules son tan codiciados:

Variedad de Colores:

Los bettas vienen en una amplia gama de colores, y los azules son particularmente llamativos. Desde el azul steel hasta el azul royal, estos peces pueden exhibir tonos intensos y brillantes que atraen a los aficionados de los acuarios.

Formas de Aletas: Los bettas tienen una variedad de formas de aletas, desde el tipo vela hasta las colas tipo "media luna". Las aletas largas y fluidas de los bettas azules los hacen aún más atractivos para los amantes de los peces ornamentales.

Adaptabilidad: Los bettas son re-

lativamente fáciles de cuidar y pueden sobrevivir en una variedad de entornos. Esto los convierte en una excelente opción para principiantes en la acuariología.

Historia y Cultura: Los bettas tienen una historia rica y culturalmente significativa. Inicialmente, fueron criados para la agresión y se usaban en juegos de azar similares a las peleas de gallos. Su popularidad se extendió fuera de Tailandia gracias al rey Rama III. Hoy en día, los bettas son apreciados por su belleza y personalidad única.

En resumen, los bettas azules son codiciados por su belleza, diversidad de colores y facilidad de cuidado. Son verdaderas joyas acuáticas que alegran cualquier acuario.

BASCUAS GROUP

Mercy Quesada
Real Estate Advisor
www.bascuasgroup.com

m 786.554-6388
mercy.quesada@compass.com
1515 Sunset Drive, Suite 40, Miami, FL 33146

SUHEIL ARTISTIC LLC PHOTO & VIDEO STUDIO
1802 Bergenline Ave Union City, NJ 07087
201-866-0959 www.suheilartistic.com

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

CLEAR CHANNEL

UNITED AGAINST HUMAN TRAFFICKING

LET THEM BE HEARD

1-888-3737-888

NATIONAL HUMAN TRAFFICKING RESOURCE CENTER HOTLINE

Gracias!

Stay Connected With Us!

TAKE A & TAG US ON SOCIAL MEDIA

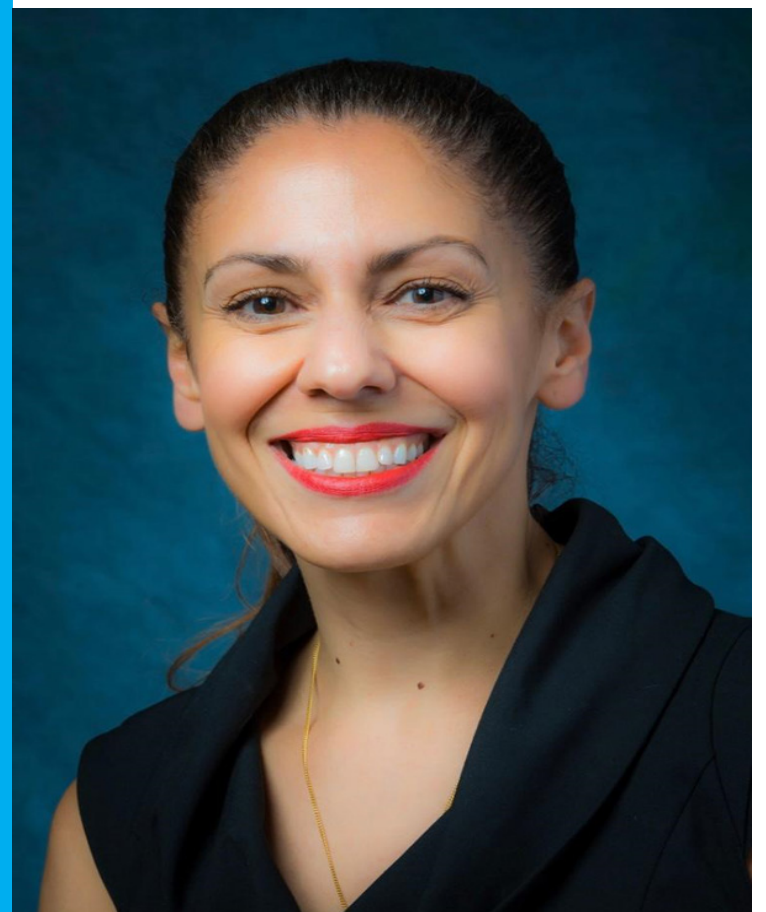
YOU ORDER IS TRULY APPRECIATED!
THANK YOU FOR SUPPORTING OUR SMALL BUSINESS!
ALWAYS GRATEFUL, IRIS + ROSALINDA

ENJOY **15% OFF** YOUR NEXT ORDER OVER **25\$**
USING THE CODE: **GRACIAS**

@hermanitasdesign WWW.HERMANITASDESIGN.COM

UNION CITY EDUCATIONAL LEADER JEANETTE PEÑA NAMED TO PRESTIGIOUS STATE BOARD

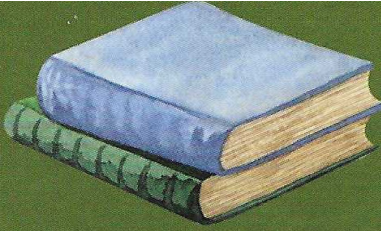
Jeanette Peña, Director of Special Services and Organizational Accountability for the Union City School District, has been named to the New Jersey State Board of Education by Governor Phil Murphy.



The Union City native served as a Union City Board of Education trustee for eighteen years, thirteen of them as board president. She has also served as a trustee of Hudson County Community College for the last twelve years.


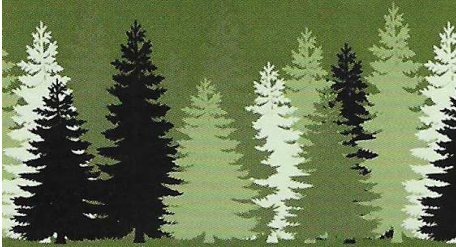
A graduate of the former Emerson High School, Ms. Peña earned her undergraduate degree in psychology from Rutgers University and a professional diploma in school psychology from New Jersey City University. She also was awarded a master's degree in education-psychological studies from Seton Hall University. Prior to joining the Union City faculty, she served as a school psychologist in three of New Jersey's largest school districts: Newark, Paterson, and Jersey City.

Mayor and State Senator Brian P. Stack, who nominated Ms. Peña, praised her appointment. "Jeanette Peña has played an integral role in the improvement of our schools as a board member and as president, and I am confident she will be a tremendous asset to the State Board of Education," said Mayor/State Senator Stack



Read Diverse Books

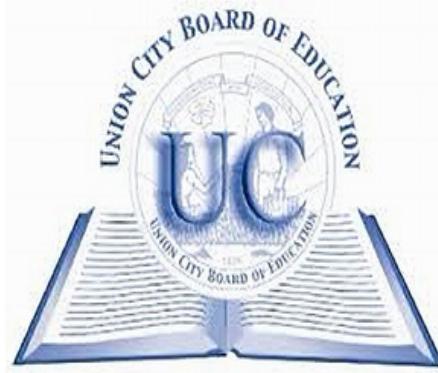
FOLLOW US:
@bookhavenbooks

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



Jeanette Peña, Directora de Servicios Especiales y Responsabilidad Organizacional del Distrito Escolar de Union City, ha sido nombrada miembro de la Junta de Educación del Estado de Nueva Jersey por el Gobernador Phil Murphy.



Natural de Union City, sirvió como fideicomisaria de la Junta de Educación de Union City durante dieciocho años, trece de ellos como presidente de la Junta.

También se ha desempeñado como fideicomisaria del Hudson County Community College durante los últimos doce años.

Graduada de la antigua Emerson High School, la Sra. Peña obtuvo su licenciatura en psicología de la Universidad de Rutgers y un diploma profesional en psicología escolar de

la Universidad de Nueva Jersey.(NJCU).

También obtuvo una maestría en estudios psicológica en la Universidad Seton Hall de NJ.

Antes de unirse al cuerpo docente de Union City, se desempeñó como psicóloga escolar en tres de los distritos escolares más grandes de Nueva Jersey: Newark, Paterson y Jersey City.

El alcalde y senador estatal Brian P. Stack, quien nominó a la Sra. Peña, elogió su nombramiento. “Jeanette Peña ha desempeñado un papel integral en la mejora de nuestras escuelas como miembro de la junta y como presidenta, y confío en que será un gran activo para la Junta de Educación del Estado”, dijo el alcalde y senador estatal Stack.

SUGARMAN'S DRUG STORE

Taking care of your health over 100 years

OUR SERVICES

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

OTC CARDS ACCEPTED

OTC NETWORK
United Healthcare
Clover health
Empire



Medical Supplies
Religious Items
Pet Supplies
Gift Cards



FREE LOCAL PRESCRIPTION DELIVERY

**GABRIELA BERNAT
VANESSA RODRIGUEZ**
Doctors Of Pharmacy

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

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





El movimiento de independencia de Corea fue una campaña militar y diplomática que tuvo lugar en Corea bajo la ocupación japonesa. Aquí está un resumen de los eventos clave:

Anexión por Japón (1910): Después del tratado forzado entre Japón y Corea en 1910, la resistencia en Corea alcanzó su punto máximo durante el Movimiento del 1 de marzo de 1919. Sin embargo, esta protesta fue violentamente derrotada, y los líderes coreanos se vieron obligados a huir a China.

Alianza con China (1919-1945): Los activistas coreanos formaron una alianza con el gobierno nacionalista de China. El "Ejército Coreano de Liberación" (KPG) bajo la comisión china avanzó en algunas batallas contra Japón. A pesar de la independencia coreana dirigida por los Aliados en la Declaración de El Cairo en 1943, la ambigüedad sobre el establecimiento del gobierno coreano resultó en la división de Corea en las zonas soviéticas y americanas, lo que posteriormente provocó la Guerra de Corea.

Día de la Liberación Nacional (15 de agosto de 1945):

Finalmente, el 15 de agosto de 1945, Corea recuperó su libertad y logró la independencia de la pe-

nínsula coreana.

Este día es conmemorado anualmente como (Gwangbokjeol) en Corea del Sur y (Chogukhaebangŭi nal) en Corea del Norte¹³. La lucha y resistencia de 35 años culminaron en la liberación de Corea del Sur de la ocupación japonesa³.

Curiosidades de Corea del Sur

Corea del Sur es un país fascinante con una rica cultura y muchas peculiaridades interesantes. Aquí tienes algunas curiosidades sobre Corea del Sur:

Cosméticos para hombres: Los hombres surcoreanos están obsesionados con los productos cosméticos y la estética. Gastan alrededor de 900 millones de dólares al año solo en maquillaje. Esta tendencia se debe al feroz mercado laboral y la competitividad, donde una buena apariencia puede abrir más oportunidades de trabajo¹.

Isla de Jeju

Isla Jeju: Aunque Corea del Sur es uno de los países más densamente poblados, no toda su extensión está urbanizada. La Isla Jeju, Patrimonio de la Humanidad, ofrece maravillosos paisajes naturales que quitan el aliento.

Comida rápida eficiente:

En Corea del Sur, la "comida rápida" es realmente rápida. La mayoría de los establecimientos que ofrecen este tipo de comida cuentan con un servicio de entrega eficiente, cuyos conductores son famosos por su velocidad y habilidad para sortear el denso tráfico de las ciudades surcoreanas.

Estas son solo algunas de las muchas curiosidades que hacen que Corea del Sur sea un lugar único y emocionante para explorar.

CURIOSIDADES DE COREA DEL NORTE

Corea del Norte es un país intrigante y misterioso con una historia y cultura únicas. Aquí tienes algunas curiosidades sobre Corea del Norte:

Estado de Guerra Permanente: Aunque la guerra entre las dos Coreas terminó en 1953, en realidad solo se firmó un armisticio, lo que significa que técnicamente siguen en guerra. No se ha llegado a un acuerdo de paz definitivo¹.

Nombre Oficial: Corea del Norte no se llama así. Su nombre oficial es la "República Popular Democrática de Corea" (RPDC)¹.

Filosofía del Juche: El estado se basa en la filosofía del Juche, que defiende la autosuficiencia en los ámbitos político, económico y militar. Corea del Norte es uno de los países más cerrados y difíciles de entender del mundo¹.

Sistema Social Jerárquico: El sistema social norcoreano se organiza en tres grandes "songbun" (castas), que a su vez se dividen en decenas de subcategorías. Además, es hereditario: tanto los privilegios como las condenas

se transmiten de generación en generación. Por ejemplo, si un abuelo comete un delito, se supone que esta "mancha" afecta hasta la tercera generación, lo que significa que todos los familiares directos (incluso los nietos) serán condenados¹.

Elecciones y Acceso a Internet: Aunque se cree que en Corea del Norte no hay elecciones ni acceso a Internet, en realidad sí existen elecciones (cada 5 años) y una especie de red interna con contenidos limitados y censurados¹.

Dificultades tras la Caída de la URSS:

Tras la caída de la URSS, Corea del Norte vivió años difíciles. Los rusos eran los principales benefactores del país, pero en 1994, terribles inundaciones provocaron una hambruna sin precedentes. El Gran Líder Kim II Sung tuvo que pedir ayuda a la ONU.

Posibilidad de Visitar: Aunque se cree que Corea del Norte es inaccesible, es posible viajar al país a través de un número limitado de agencias oficiales que organizan visitas turísticas. Una semana de visita ronda los 1,500-2,000 euros e incluye avión desde Pekín, guía, atracciones turísticas, hotel y comida.

Sistema Sanitario Gratuito:

En Corea del Norte, el sistema sanitario es gratuito y de acceso universal. Sin embargo, la esperanza de vida no es muy alta (71 años en promedio) en comparación con Corea del Sur (81 años).

Corea del Norte sigue siendo un enigma para el mundo, y estas curiosidades solo rascan la superficie de su complejidad.

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

1-800-273-TALK (8255)

La línea LifeLine ofrece servicios gratuitos en español

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

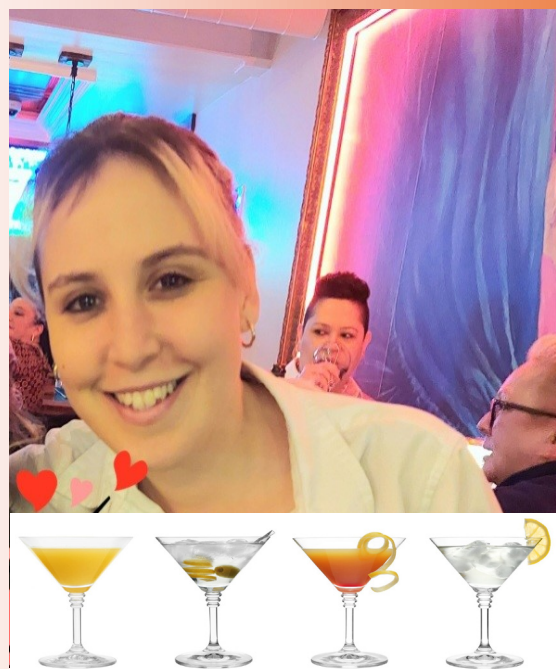
1-800-273-TALK (8255)

La línea LifeLine ofrece servicios gratuitos en español



Laura Arteaga
HANDCRAFTED
COCKTAILS

☎ 551-309-9250
✉ larfa3@gmail.com
📷 laubar_bc
📍 NJ & NYC




LAURA ARTEAGA
HANDCRAFTED
COCKTAILS

**SERVICIO DE
BARTENDER
PARA TODA
OCASION**



HUMORISMO



**Por:
Francisco Bernal**

- Toc toc.
- ¿Quién es?
- Talandas.
- ¿Qué Talandas?
- Yo muy bien, ¿y tú?

JAJAJA

¿Qué es tan grande como un elefante y no pesa nada?
¡Su sombra!

JAJAJA

¿Por qué está feliz la escoba?
- Porque ba-rriendo.

JAJAJA

¡Me tienes harta, Pedro!
Lo único que haces es comer.
A lo que Pedro responde:
- ¿A que te refieres croquetamente?

JAJAJA

¿Qué se necesita para encender una vela?
¡Que esté apagada!

JAJAJA

¿Qué le dice un semáforo a otro?
¡No me mires que me estoy cambiando!

JAJAJA

La madre de Jaimito está hablando con una amiga y le dice:
- Pues a mi hijo Jaimito le gusta mucho bailar y cantar, y de mayor quiere dedicarse a una de esas dos cosas, pero no sabe qué elegir.
A lo que la amiga le contesta:
- Pues yo creo que debería elegir el baile.
- ¿Por qué? ¿Le viste bailar?
- No, ¡¡pero le he oído cantar!!

JAJAJA

La maestra:

- Jaimito, si en esta mano tengo 8 naranjas y en esta otra 6 naranjas.
¿Qué tengo?
- Unas manos enormes, maestra.

JAJAJA

Dos amigos van por la calle y uno le pregunta al otro:

- ¿Qué hora es?
- Son las doce.
- Ufff, qué tarde.
- Pues haberme preguntado antes.

JAJAJA

El capitán de un barco le pregunta al nuevo marinero:

- En caso de naufragio, ¿salvarías a los pasajeros o a mí?
- A mí.

JAJAJA

¿Cómo sube Thor a un rascacielos?...

Pues en un ElevaThor.

JAJAJA

¿Sabes cómo se queda un mago después de comer?
Magordito

JAJAJA

¿Cuál es el colmo de un sordo?

- Que al morir le dediquen un minuto de silencio.

JAJAJA

¿Cómo se llama en China a los bomberos?

Por teléfono

JAJAJA

¿Por qué entró ese perro a la iglesia antes de la misa?

Pues porque es un pastor alemán.

¿Cuál es el PÁJARO más adinerado?

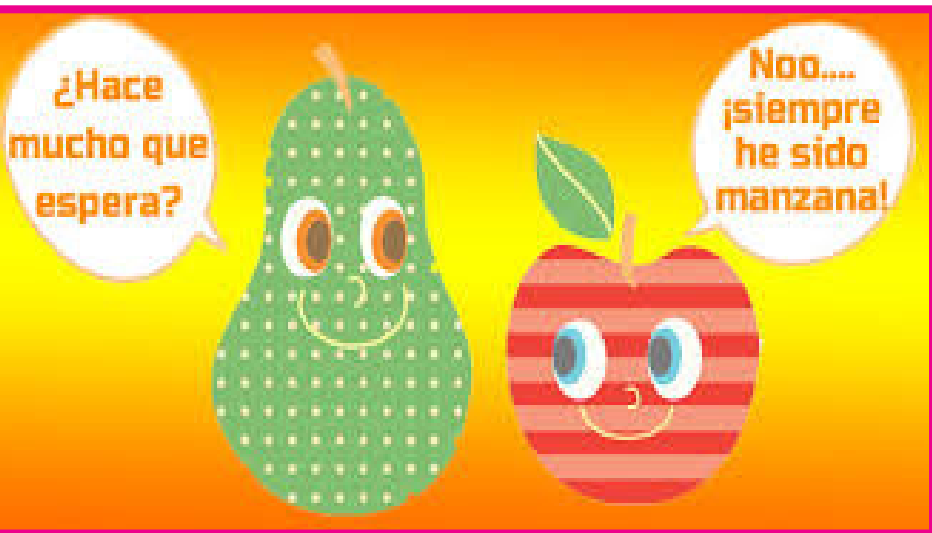
El Pe-Riquito



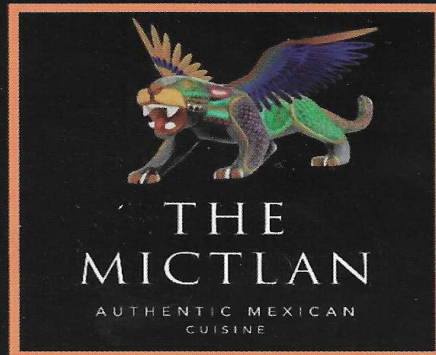
El condenado a muerte espera la hora de ejecución, cuando llega el sacerdote:

- Hijo, traigo la palabra de Dios para ti.

- Pierde el tiempo Padre. Dentro de poco voy a hablar con Él personalmente.
¿Algún encargo?



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**



Congrats



**“D'ecoeventos Natura” la
compañía que hace de tu día
especial un sueño magico...
Organizamos tu evento de A a
Z, cuidamos de cada detalle
para que sea único e
inolvidable!
Usted solo disfruta, nosotros
nos encargamos de todo...**



**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 2023 — 2024

**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 2023 pueden registrase directamente en el centro de registracion ubicado en: 2200 Kennedy Boulevard en Union City.

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

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

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

Apurese y registre a su hijo / a El Programa Comienza Septiembre 7, GRATIS !

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

JUNTA DE EDUCACION DE UNION CITY

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

Silvia Abbato, Superintendente de las Escuelas

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



En Perú, hay miles de variedades de patatas de todos los colores, formas, tamaños e incluso sabores1. La patata es un ingrediente fundamental en la cocina peruana y se utiliza en una variedad de platos.

Ceviche Fresco:

El ceviche, un plato de pescado crudo marinado en limón y especias, es un favorito en la costa peruana. La frescura de los ingredientes y la combinación de sabores hacen que el ceviche sea inolvidable.

Cuscús Marroquí: Aunque no es originario de Perú, el cuscús es popular en la región norte del país. La influencia de la cultura árabe y africana ha llevado a la adopción de este plato en la gastronomía peruana.

Perú es conocido por su increíble diversidad gastronómica y una amplia variedad de platos deliciosos. Aquí hay algunas razones por las que Perú se destaca:

Patatas Variadas:

Bacalao de 365 Formas:

Portugal es famoso por sus múltiples preparaciones de bacalao, pero Perú también tiene una gran variedad de recetas con este pescado. Desde el bacalao a la vizcaína hasta el bacalao a la norteña, hay opciones para todos los gustos2.

Momos Nepaleses:

Los momos, dumplings rellenos de carne o verduras, son populares en Nepal. La comunidad nepalesa en

Perú ha traído esta deliciosa especialidad a la escena culinaria local2. En resumen, Perú es un paraíso para los amantes de la comida, con una riqueza de ingredientes, técnicas y platos que reflejan su diversidad cultural y geográfica

eran el maíz y las variedades de papa. Se preparaban con piedras calientes al estilo de la Pachamanca.

Los Anticuchos Africanos:

La gastronomía africana influyó en nuestra cocina, especialmente en la forma de condimentar los platos. Ingredientes como el ñame, la yautía, la malanga y la yuca se incorporaron a la tradición culinaria peruana.

Uno de los platos emblemáticos de influencia africana es el anticucho, originalmente preparado con cortes de carne de corazón de res. Estos cortes eran parte de los despojos que los españoles no consumían y solían desechar. Así nacieron los deliciosos anticuchos.

La Gran Variedad de Ingredientes:

Perú cuenta con más de 3,000 variedades de papas y muchos tipos de maíz.

La salida al océano Pacífico ofrece una inigualable variedad de pescados y mariscos.

CURIOSIDADES DE LA COCINA PERUANA

La gastronomía peruana es una de las más variadas y emocionantes del mundo. A lo largo de su historia, ha fusionado influencias de diversas culturas y regiones geográficas, creando una rica diversidad de sabores



y platos. Aquí tienes algunas curiosidades sobre la cocina peruana:

El Delivery de los Incas:

Según los Comentarios Reales de Inca Garcilaso de la Vega, el Inca podía disfrutar de pescado fresco en la ciudad del Cusco gracias a los famosos chasquis. Estos atletas corrían relevos para llevar alimentos desde la costa peruana, a cientos de kilómetros de distancia. ¡Un auténtico servicio de entrega en la época incaica!

Los ingredientes predominantes

Granos como la quinoa y leguminosas como el tarwi enriquecen el menú diario de los peruanos.

Platos Emblemáticos:

Además de los mencionados, la cocina peruana está llena de platos deliciosos como el ceviche, el lomo saltado, el ají de gallina, el tiradito, el camote relleno, el cau-cau, la pancita, el rachi, las mollejas y el tacu-tacu.

En resumen, la gastronomía peruana es un viaje de sabores, tradiciones y fusiones que conquista los paladares más exigentes.

DEL MONACO BIKES

Para comprar la bicicleta

DEL MONACO BIKES (201)-927-3819

delmonacoadvertisement@aol.com

SI LE GUSTA PRACTICAR EL CICLISMO

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

Gold and Silver Concepts
Your Private Jeweler

201-868-5404 • 201-679-0129

by appointment only
www.qgold.com

Discounts of up to 50%

Truly amazing things happen here...



International Optical

West New York, NJ



*Promociones aplican restricciones

***OBTENGA UN PAR DE GAFAS
CON LENTES PROGRESIVOS.**

con protección UV + tintes
incluidos*

\$149

***LENTES Y MARCOS**

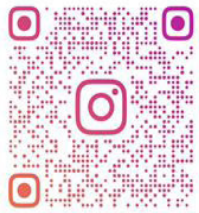
con protección UV + tinte
incluidos*

\$65

***ESPECIAL A CUBA**

lentes y marcos
con protección UV +
tinte incluidos*

\$59



INTERNATIONALOPTICALWNY

CareCredit[®]
Patient Payment Plans



obtenga una línea de crédito instantánea,
sin intereses y para pagar en cómodas cuotas.

Aceptamos la mayoría de
seguros médicos y CareCredit
Patient Payment Plan.

HORARIO: Lunes Jueves y Sabado 10am - 5pm

Martes y Miercoles 10am - 6pm

Viernes 10am - 7pm

Domingo Cerrado



5202 Bergenline Ave. West New York, NJ 07093

201-974-2600 ♦ Fax: 201-974-2999

email: info@internationalopticalwny.com

www.internationalopticalwny.com