

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



DIMENSION

EDICION DIGITAL - JULIO 12 - 2024

LOS ELÉCTRICOS CONTAMINAN



Depresión



Mi Cocina
Salvadoreña



PRESIDIO
POLITICO CUBANO

Preso Politico Plantado
Ernesto Diaz Rodriguez





MARTIN
UN BREVE
CUENTO PARA
REFLEXIONAR
SOBRE LA DEPRESION
Idea Original : Andres Garcia

Había una vez un gamusino llamado Martín. Martín era un pequeño ser mágico que vivía en el bosque, y su mayor sueño era vender mariposas con luz propia. Pasaba sus días obsesionado con encontrar la mariposa perfecta, aquella que brillara más que ninguna otra.

Sin embargo, Martín descuidaba su propia vida. Se levantaba temprano cada mañana, recorría el bosque en busca de mariposas y pasaba horas intentando atraparlas. No comía bien, apenas dormía y se alejaba de sus amigos gamusinos.

Un día, exhausto y desesperado, Martín se sentó junto a un arroyo. Miró el reflejo del agua y se dio cuenta de lo que estaba haciendo.

Su sueño de vender mariposas lo

había llevado a olvidar lo que realmente importaba: su propia felicidad y bienestar.

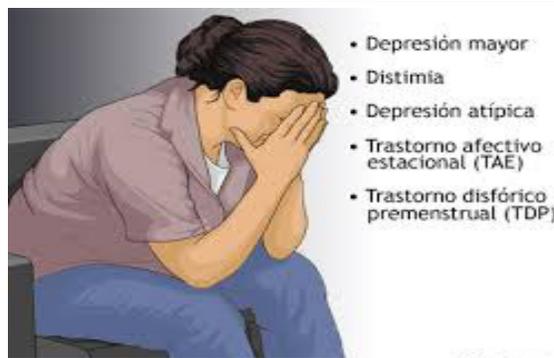
Decidió cambiar su enfoque. Dejó de perseguir mariposas y comenzó a cuidarse a sí mismo. Se reunió con sus amigos, compartió risas y disfrutó de las pequeñas cosas de la vida. Descubrió que la verdadera magia no estaba en las mariposas brillantes, sino en los momentos simples y genuinos.

Martín nunca vendió mariposas con luz propia, pero encontró algo mucho más valioso: la paz interior y la conexión con los demás.

Aprendió que vivir con depresión no significaba renunciar a la felicidad, sino encontrarla en las pequeñas luces que brillan en su corazón.

Espero que este cuento te haya transmitido un mensaje de esperanza y comprensión. Si necesitas más apoyo o información, no dudes en buscar ayuda profesional.

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



- Depresión mayor
- Distimia
- Depresión atípica
- Trastorno afectivo estacional (TAE)
- Trastorno disfórico premenstrual (TDP)

Estrategias Diarias
contra la Depresión

Rutina Saludable: Establece una estructura diaria.
Metas Realistas: Fija objetivos alcanzables.
Reduce Redes: Limita el uso de redes sociales.

Aprende algo Nuevo: Mantén tu mente activa.

Comunica: Expresa tus emociones.



Practica Gratitude: Agradece lo positivo diariamente.

Duerme Bien: Prioriza un descanso adecuado.

Medita: Dedicar tiempo a mindfulness.

Se estima que aproximadamente el 5% de los adultos en todo el mundo padecen depresión.

Las mujeres son más propensas a la depresión que los hombres. A nivel global, la depresión afecta a aproximadamente 280 millones de personas.

Cada año, más de 700,000 personas se suicidan, y el suicidio es la cuarta causa de muerte en el grupo de edad de 15 a 29 años.

Aunque existen tratamientos eficaces para la depresión, más del 75% de las personas afectadas en países de ingresos bajos y medianos no reciben tratamiento.



FIND HELP

FOR MENTAL HEALTH AND SUBSTANCE USE

988 Suicide & Crisis Line
Call or text 988 or 988Lifeline.org

Veterans Crisis Line
Dial 988 (Press 1) Text 838255

Disaster Distress Helpline
Call or text 1-800-985-5990

SAMHSA's National Helpline
1-800-662-HELP (4357)

FindTreatment.gov
findtreatment.gov

FindSupport.gov
findsupport.gov

SAMHSA

[samhsa.gov/find-help](https://www.samhsa.gov/find-help)



#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

DIMENSION EDICION DIGITAL

Directora: Cristina Garcia / Publisher: Andres Garcia

Asesor legal: Abogado, Manuel, J. Garcia

Diseño: Kanton Productions / Fotografía: Felicia Perez

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

BUSQUENOS EN: WWW.DIMENSIONNEWSPAPER.COM

Debate about new city regulations

BRIAN P. STACK

ALCALDE DE UNION CITY Y SENADOR ESTAL, NJ

*Los
Intereses
del
Pueblo
son lo
Primero..*

*Si...
lo
Primero!*



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

NO PAGADO CON DINERO DE LOS CONTRIBUYENTES.



**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



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



**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.



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 Equi Librio
- 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



ORIGENES DE LA FARMACIA



La historia de la farmacia tiene raíces profundas que se remontan a la antigüedad. Aquí te presento algunos hitos importantes:

Mesopotamia: Hace más de cuatro mil años, los mesopotámicos escribieron los primeros textos farmacéuticos en tablillas de arcilla. Realizaron operaciones como desecación, pulverización y molienda, y propusieron formas farmacéuticas como pomadas y lociones.

Egipto: Los sacerdotes egipcios eran responsables de preparar medicamentos. Utilizaban plantas medicinales y establecieron prácticas farmacéuticas básicas.

Grecia antigua: Hipócrates, considerado el padre de la medicina, sentó las bases de la farmacología.

Su enfoque en la relación entre la salud y la naturaleza influyó en la farmacia.

Europa: En 1221, se fundó la primera farmacia en Europa, la "Far-

macia de Santa María Novella", en Florencia, Italia. Los frailes dominicos cultivaban hierbas y elaboraban medicinas y ungüentos.

En resumen, la farmacia ha evolucionado desde la prehistoria hasta nuestros días, siempre relacionada con la medicina y la búsqueda de remedios para la salud.

DOCTOR EN FARMACIA EN USA

En Estados Unidos, para obtener el título de Doctor en Farmacia (Pharm.D.), se requiere completar una serie de pasos:

Requisitos previos: Antes de ingresar a la escuela de farmacia, los estudiantes deben completar al menos 2-4 años de pregrado, incluyendo cursos en ciencias, matemáticas y humanidades.

Doctorado en Farmacia: El programa de doctorado en farmacia tiene una duración de 3-4 años (algunas escuelas incluso ofrecen programas de 3 años). Durante este tiempo, los estudiantes adquieren conocimientos en farmacología, práctica clínica y otras áreas relevantes.

Experiencia práctica: Además del estudio en el aula, los estudiantes

deben completar al menos un año de experiencia práctica en entornos farmacéuticos.

Opciones adicionales: Después del doctorado, algunos optan por una residencia (1-2 años) o una beca (1-3 años) para especializarse aún más.

En total, el camino hacia convertirse en farmacéutico puede llevar de 5 a 13 años, dependiendo de las elecciones individuales. El doctorado en farmacia es necesario para realizar el examen de licencia farmacéutica en Estados Unidos (NAPLEX)

En España, la carrera de Farmacia dura 5 años en la mayoría de las universidades, abarcando áreas como química, biología y tecnología farmacéutica

LAS PRIMERAS FARMACIAS EN USA

Las primeras "farmacias" en Norteamérica aparecieron en Bethlehem, Pensilvania, Boston, Nueva York y Filadelfia. Además, hubo proto-farmacias, como la de Gysbert van Imbroch, quien tenía una "tienda general" que vendía medicamentos desde 1663 en Wildwyck, New Netherland (hoy Kingston, Nueva York). Estas proto-farmacias precedieron a las dedicadas boticas

de 1700 y proporcionaron un modelo para el desarrollo farmacéutico en Estados Unidos.

CURIOSIDADES

Origen de la palabra Farmacia

El término "farmacia" proviene



del griego "pharmakon", que significa "droga" o "veneno". En la antigüedad, los farmacéuticos no solo dispensaban medicamentos, sino también preparaban venenos utilizados en la medicina y rituales.

Primeras farmacias: Las primeras farmacias se establecieron en el antiguo Egipto alrededor del año 1500 a.C. Los sacerdotes-herbolarios egipcios desarrollaron los primeros medicamentos a base de plantas.

Medicamentos hechos con plantas: Desde tiempos ancestrales, se han utilizado medicamentos a base de plantas. Por ejemplo, la aspirina se extrae del sauce blanco, y la morfina proviene de la adormidera.

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

Hablamos Español

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





El arroz frío tiene menos calorías que el arroz caliente debido a un proceso llamado retrogradación del almidón. Permíteme explicarte más detalladamente:

Retrogradación del almidón:

Cuando el arroz se enfría, parte de su agua se pierde y se compacta. Esto hace que el almidón del arroz sea menos digerible. En otras palabras, el cuerpo tarda más en asimilarlo, y se comporta de manera similar a la fibra dietética.

Almidón resistente:

Los científicos de Sri Lanka descubrieron que cocinar el arroz a fuego lento con una cucharadita de aceite de coco durante 40 minutos y luego enfriarlo y mantenerlo refrigerado durante 12 horas crea algo llamado "almidón resistente". Este tipo de almidón es menos absorbido por el cuerpo, lo que reduce su contenido calórico hasta en un 60%.

No es una solución rápida para perder peso: Aunque esta técnica puede ayudar a reducir calorías, no es una solución mágica para perder peso. La clave sigue siendo una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable.

En resumen, si buscas controlar tu ingesta calórica, el arroz frío es una opción ideal.

CONTROVERSIA

Lavar o No Lavar el Arroz

Sí, siempre es recomendable lavar el arroz antes de cocinarlo.

Limpieza: Al lavar el arroz, eliminamos suciedad, polvo, residuos químicos y posibles insectos que puedan estar presentes en los granos. Esto garantiza que no consumas partículas no deseadas en tu plato final.

Exceso de almidón: El lavado también ayuda a eliminar el exceso de almidón superficial en los granos de arroz. Si no lo lavamos, este almidón puede hacer que el arroz cocido quede pegajoso o gomoso.

Textura suelta: Al quitar el almidón, obtendremos una textura más suelta y granos separados una

vez que el arroz esté cocido. Esto es especialmente importante para arroces como el sushi o cualquier otro tipo de receta.

Todos los tipos de arroz: Esta recomendación se aplica a todos los tipos de arroz: corto, medio y largo. Incluso el arroz pegajoso no pierde su característica textura al lavarlo.

En resumen, lavar el arroz es una práctica sencilla que mejora la calidad de tus platos. ¡Así que adelante y enjuaga tus granos antes de cocinarlos!

NO LAVAR EL ARROZ

Sí, lavar el arroz antes de cocinarlo puede afectar la cantidad de nutrientes.

Vitaminas B solubles en agua:

Al lavar el arroz, se pueden eliminar algunas vitaminas B solubles en agua. Esto es especialmente cierto para arroces pulidos, enriquecidos y parboilizados etiquetados como "fortificados". Estos arroces se rocían con vitaminas que se pierden durante el proceso de molienda.

Proteínas y otras vitaminas:

Estudios han demostrado que lavar el arroz antes de cocinarlo puede reducir el contenido de proteínas y eliminar vitaminas B solubles en agua³. Además, también se ha encontrado que el proceso de lavado elimina hasta un 20% de microp-lásticos presentes en el arroz crudo.

En resumen, aunque lavar el arroz puede ser importante para eliminar impurezas, debemos equilibrarlo con la pérdida potencial de nutrientes. Siempre es recomendable seguir las prácticas locales y personales al respecto.

ORIGENES DEL ARROZ, CULTIVO Y MAS ...

El arroz es un alimento fundamental en muchas culturas alrededor del mundo. Permíteme contarte sobre su origen y proceso de cultivo:

Origen del arroz: El arroz se originó en las regiones tropicales de

Asia, específicamente en el corazón de la antigua China e India hace casi 10,000 años.

A medida que las civilizaciones florecieron, el arroz viajó a tierras lejanas, adaptándose a diferentes climas y suelos.

Desde las primeras formas silvestres hasta las variedades cultivadas en la actualidad, la evolución del arroz es una historia de adaptación y selección natural.

Cultivo del arroz:

El arroz se cultiva principalmente en campos inundados, conocidos como "paddy".

Requiere una gran cantidad de agua durante su crecimiento.

Los campos se inundan para la siembra y luego se drena el agua para la cosecha, lo que ayuda a controlar las malas hierbas y otros plaguicidas.

Impacto en la gastronomía:

El arroz trasciende las fronteras geográficas y se ha convertido en el alimento fundamental en muchas culturas.

Desde el arroz jazmín fragante en Tailandia hasta el arroz basmati aromático en la India, cada región ha abrazado este grano y lo ha incorporado en su cocina tradicional.

En Asia, es el lienzo sobre el cual se pintan sabores intensos de curry y salsa de soja, mientras que en América Latina, el arroz y los frijoles forman una combinación icónica y nutritiva.

PRODUCTORES Y CONSUMIDORES DE ARROZ

El arroz es un cereal fundamental en la alimentación mundial. Veamos los países que más arroz producen y consumen:

Países productores de arroz:

China: Es el mayor productor de arroz del mundo, con una producción de aproximadamente 214 millones de toneladas al año.

India: Ocupa el segundo lugar, con una producción anual de alrededor de 195 millones de toneladas.

Indonesia: Es el tercer mayor productor, con cerca de 57 millones de toneladas anuales.

Países consumidores de arroz:

China: También lidera el ranking de consumo, con cerca de 154 millones de toneladas en la campaña 2022/2023.

India: Aunque es un gran productor, también es uno de los mayores consumidores de arroz. Bangladesh, Tailandia, Vietnam,

Myanmar y otros países asiáticos también figuran entre los principales consumidores.

Fuera de Asia, Nigeria es el primer estado en la lista de consumo de arroz.

En Europa, Italia, Rusia y España son los países con mayor producción de arroz, y el consumo por persona en España es de aproximadamente cuatro kilos.

EL MEJOR ARROZ Y SU PRECIO

El arroz es un alimento básico en muchas culturas, y su calidad puede variar según la variedad y la preparación.

Arroz Chaufa en Perú:

El Chifa Chung Yion, también conocido como Unión, es considerado por Taste Atlas como el restaurante que mejor prepara el arroz chaufa en el mundo.

Este plato combina influencias de la gastronomía peruana y china.

Mejores marcas de arroz:

Arroz premiado a nivel mundial: El arroz Ong Cua ST25 de Vietnam ganó el primer premio en el concurso "Mejor Arroz del Mundo 2023" en la Cumbre Internacional de la Conferencia Mundial del Arroz.

Recuerda que la elección del mejor arroz puede ser subjetiva y depende del gusto personal.

ARROZ MAS CARO DEL MUNDO



El arroz más caro del mundo tiene varias opciones notables.

Arroz Hesawi (Arroz Rojo):

Originario de Arabia Saudita, el arroz Hesawi es considerado el más caro del mundo.

Su precio puede alcanzar los 50 riyales por kilogramo (más de 13 dólares).

La forma de cultivo y su rareza contribuyen a su elevado costo.

Arroz Kinmemai Premium:

Producido en Japón, el Kinmemai Premium es otro arroz de alta gama. Se cuece rápidamente, es bajo en calorías y refuerza el sistema inmunológico.

Disponible en cinco variedades de grano, su precio es de aproximadamente 155 euros por kilo.

¡Estos arroces son verdaderas joyas gastronómicas!

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



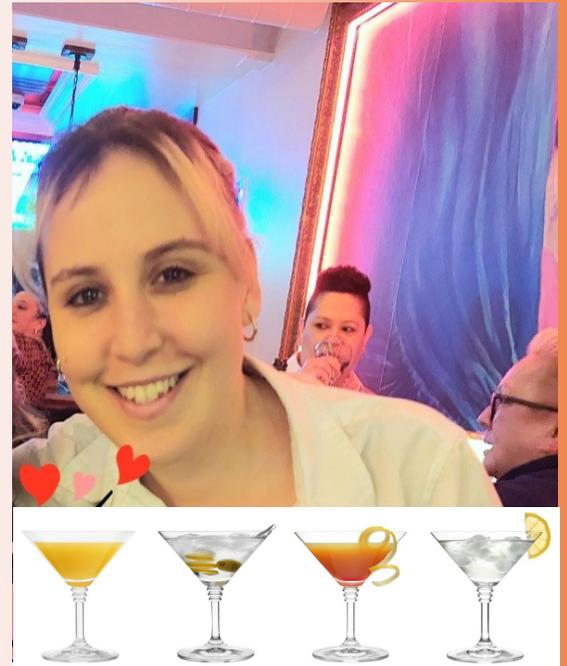
LA EDUCACION ES EL PASAPORTE AL FUTURO



Laura Arteaga
HANDCRAFTED
COCKTAILS

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

Laubar
HANDCRAFTED COCKTAILS



LAURA ARTEAGA
HANDCRAFTED
COCKTAILS

**SERVICIO DE
BARTENDER
PARA TODA
OCASION**



EL PARTIDO LABORISTA REGRESA AL PODER EN REINO UNIDO DESPUES DE 11 AÑOS

Artículo editado de "Infolibre", España

EL BALANCEO DE LA POLITICA... MIENTRAS EUROPA SE ALEJA DE LA IZQUIERDA, REINO UNIDO LA RETOMA

Starmer, en su primer discurso como nuevo 'premier': "Reconstruiremos Reino Unido"

El flamante vencedor celebra que sus compatriotas hayan elegido el cambio en estas elecciones, aunque reconoce que puede tardar en llegar: "Un país no es como pulsar un interruptor"

Fija ya algunos de sus próximos objetivos: mejorar el sistema de salud, reducir la factura energética, así como la política migratoria y "limpiar" las instituciones

Keir Starmer y su esposa, Victoria Starmer, saludan a los medios de comunicación en las escaleras del número 10 de Downing Street en Londres.

Keir Starmer y su esposa, Victoria Starmer, saludan a los medios de comunicación en las escaleras del número 10 de Downing Street en

El flamante vencedor de las elecciones británicas, el líder laborista Keir Starmer, ha celebrado este viernes que sus compatriotas hayan elegido el cambio en estas elecciones, aunque ha reconocido que puede tardar en llegar. "Un país no es como pulsar un interruptor", ha dicho. En su primer discurso como nuevo primer ministro británico a las puertas del número 10 de Downing Street recogido por Europa Press, ha ad



vertido de que "tomará un tiempo" que la gente vuelve a creer que la política sirve para solucionar sus problemas.

"Mi gobierno va a luchar cada día para que volváis a creer. A partir de ahora tenéis un gobierno sin doctrina, solamente guiado por la decisión de servir a vuestros intereses y desafiar a los que han arruinado el país", ha dicho.

"Nos habéis dado un mandato claro y lo utilizaremos para producir el cambio", ha señalado un Starmer en cuyo discurso ha fijado ya algunos de sus próximos objetivos, como mejorar el sistema de salud, reducir la factura energética, así como la política migratoria y "limpiar" las instituciones. "Para eso hará falta tiempo, pero que no os quede duda de que el cambio empezará inmediatamente. Que no os quepa duda de que reconstruiremos Reino Unido", ha prometido.

Starmer ha insistido en la necesidad de una "renovación nacional" y para ello ha apelado a todos a sumarse a un gobierno que ha definido como "de servicio", lamentando que en los últimos años se haya "ignorado" a muchas familias. "Tanto si votaste al Partido Laborista como si no -de hecho,

especialmente si no lo hiciste- digo directamente que mi gobierno estará a tu servicio. Demostraremos que la política es un poder para hacer el bien (...)

Primero el país, después el partido", ha prometido el nuevo jefe de Gobierno británico.

"Después de estos años, trabajaremos para unir nuestro país, cuatro naciones que vuelven a estar juntas, como muchas otras veces han estado en el pasado, enfrentándose juntas a los desafíos de un mundo inseguro, comprometidas con una reconstrucción tranquila y paciente", ha dicho.

Antes de comenzar su discurso, Starmer ha tenido unas palabras de reconocimiento para el gran perdedor de esta cita electoral, un Rishi Sunak que ya ha anunciado su dimisión como líder de los conservadores. Así, ha destacado que "nadie" puede subestimar el logro de que haya sido el primer ministro británico de origen asiático.

Minutos antes de este primer discurso, el rey Carlos III ha oficializado a Keir Starmer como nuevo primer ministro de Reino Unido, tras una reunión en el Palacio de Buckingham que ha completado la tradicional coreografía protocolaria tras unas elecciones gene

rales.

En primer lugar, ha desfilado por palacio el primer ministro saliente, Rishi Sunak, que ha asumido en una comparecencia pública la clara derrota electoral de su partido y ha anunciado incluso que presentaría su dimisión como líder tory.

Después de Sunak, le ha llegado el turno a Starmer, claro vencedor de los comicios del jueves, y que se instalará ahora en el número 10 de Downing Street, residencia oficial del primer ministro. Entre sus primeras tareas está la configuración de su nuevo gabinete, donde incorporará a parte de los laboristas que obtuvieron un escaño en estas elecciones.



SABIAS QUE ...

La diferencia entre Inglaterra, el Reino Unido y Gran Bretaña puede ser confusa, pero aquí está la explicación:

Inglaterra: Es uno de los cuatro países que forman el Reino Unido. Su capital es Londres.

Reino Unido (UK): Está compuesto por Inglaterra, Escocia, Gales e Irlanda del Norte.

Gran Bretaña: Es una isla física que incluye Inglaterra, Escocia y Gales.

En resumen, Gran Bretaña es la isla, Inglaterra es parte del Reino Unido y el Reino Unido abarca todos estos territorios.

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...

NATIONAL REHAB

HOTLINE

866-210-1303



Las frutas son una parte importante de una dieta saludable, incluso para personas con diabetes. Aunque no hay frutas específicas que deban evitarse por completo, es fundamental consumirlas con moderación y prestar atención a su contenido de azúcar. Aquí tienes algunas recomendaciones:

Frutas recomendadas para personas con diabetes:

Fresas: Son bajas en azúcar y ricas en antioxidantes.
Moras: También tienen un bajo índice glucémico.

Mandarinas: Contienen fibra y vitamina C.
Arándanos: Son excelentes para la salud cardiovascular.
Duraznos: Moderados en azúcar y ricos en fibra.
Peras: Otra opción con fibra y nutrientes.
Naranjas con bagazo: La fibra ayuda a controlar los niveles de azúcar.
Manzanas: Consumirlas con piel para obtener más fibra.
Guayabas: Tienen un índice glucémico bajo.
Aguacate o palta: Rico en grasas saludables.
Kiwi: Buena fuente de vitamina C.
 Melón (excepto el cantalupo)

loupó): Bajo en azúcar.
Mango: Con moderación debido a su contenido de azúcar.
Ciruelas: También en cantidades adecuadas.

Frutas que debes evitar o consumir con moderación:

Ciruela en almíbar
 Melocotón en almíbar
 Piña en almíbar

Ensalada de frutas en almíbar
 Melón cantalupo
 Mermeladas de frutas
 Jugos de frutas

Recuerda que siempre es recomendable consultar con un nutricionista o especialista en diabetes para adaptar las indicaciones de forma individualizada según tu salud y necesidades.

¡Cuida tu alimentación, haz ejercicios y mantén un equilibrio!

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

Jfirenovations LLC.
 DISEÑADOR DE INTERIORES Y EXTERIORES
 Electricidad, Plomería, Instalaciones de Accesorios Electricos en General
 Telefono: 787-530-3285

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

 **(201) 553 - 1636**



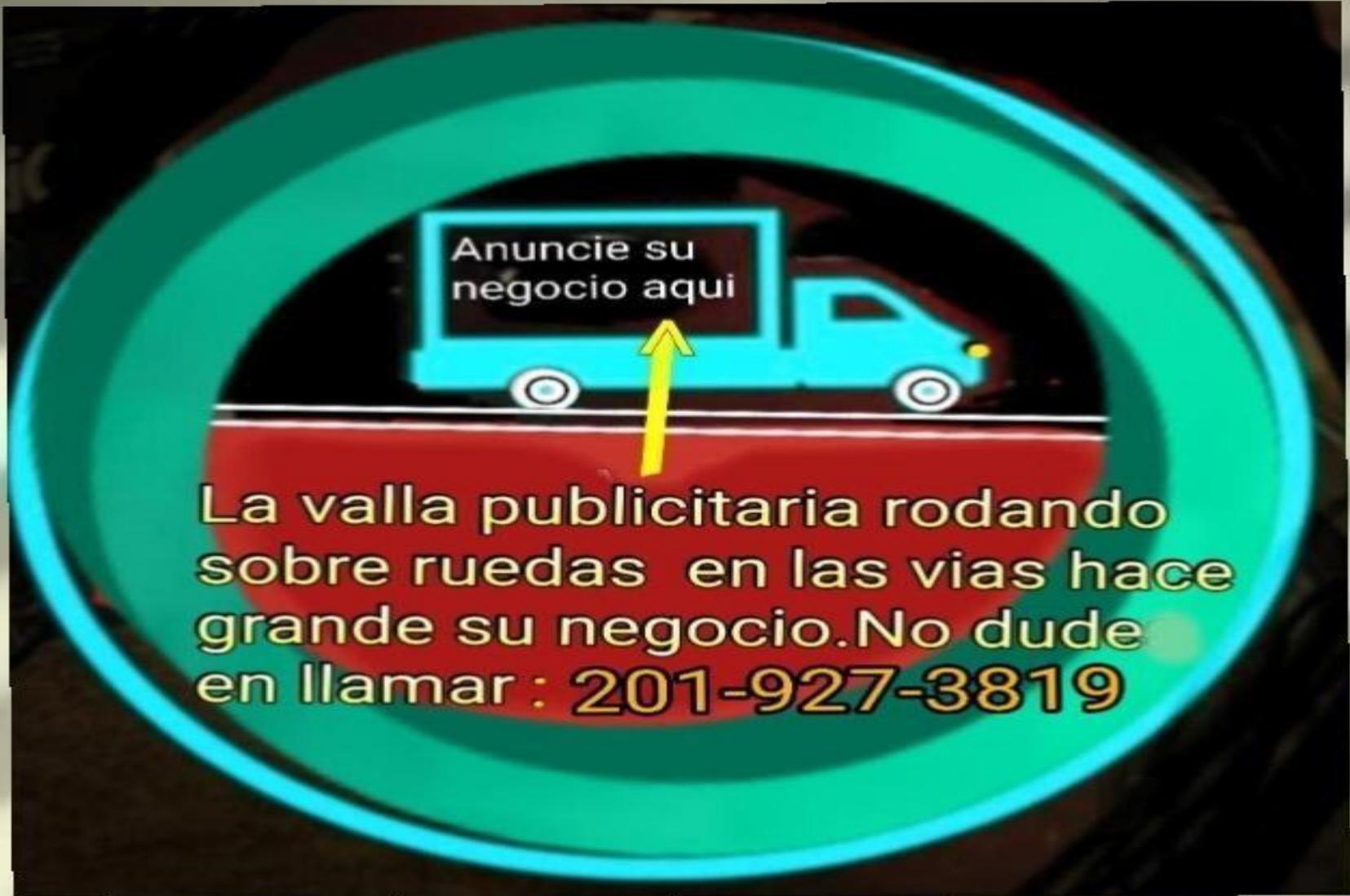
JOYERIA FRANKLIN

**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**





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



“JAIMITO,
LLOVÍA ¿QUÉ
TIEMPO ES?”

“UN TIEMPO
MUY MALO,
PROFE”.



-Jaimito, mira si funcionan los intermitentes.
-Ahora sí, ahora no. Ahora sí, ahora no.



¿Sabes por qué se llama Papá Noel?
Porque el que paga los regalos es Papá, no él 🤡



- AMOR, DIME
ALGO BONITO
QUE ME HAGA
VER LAS
ESTRELLAS...

- TELESCOPIO.



HUMORISMO

Están dos borrachos y uno le dice al otro:

**Por:
Francisco Bernal**

Juana de Arco era drogadicta? ¿Pero qué dices?

No sigas bebiendo que te estás poniendo borroso.

Eso no es cierto. Sí, mamá, en el libro dice que murió por heroína.

JAJAJA

JAJAJA

El marido se acuesta en la cama y le susurra al oído de su mujer: Estoy sin calzoncillos...

Oye, se murió Amparo. Vaya, lo siento mucho. ¿Y cómo está su marido? Desamparado..

La mujer le responde: Mañana te lavo unos.

JAJAJA

JAJAJA

Paco, ¿dónde estuviste? En una clínica donde te quitan las ganas de fumar. ¡Pero si estás fumando! Ya... pero sin ganas.

Era un hombre tan vago, que cuando se murió, sus amigos pusieron la siguiente inscripción en su tumba: “Aquí continúa descansando...”

JAJAJA

JAJAJA

¿Hacemos Doritos? ¿En el microondas? Vaya Dora, nunca entiendes la indirecta.

Una madre le dice a su hijo: ¡Me dice un pajarito que te drogas! ¡La que se droga eres tú que habla con pajaritos!

JAJAJA

JAJAJA

Un borracho le envía un mensaje a su esposa: “Amor, llego en 30 minutos. Si no he llegado vuelve a leer el mensaje”.

¿No te entra bien? ¿Te maltrata la punta? ¿Te duele por detrás? ¿Sientes que te arde? ¿Gritas al sacarlo? Entonces este zapato no es para ti.

JAJAJA

JAJAJA

¿Cuánto cuesta esta estufa? 7.000 dolares.. ¡Pero esto es una estafa! No, señor, es una estufa.

Doctor, hay un paciente ciego que desea verlo. Dígame que no hago milagros.

JAJAJA

JAJAJA

Mamá, mamá, ¿sabías que

CARMONA
REALTY GROUP LLC

Antonio Gutierrez
305.215-4501
tonyghomes@aol.com

www.tonygutierrez.com

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
IBM | COMPAQ | AMD | Turion64 | Core 2 Duo

SONY | VAIO | acer | Gateway | ASUS

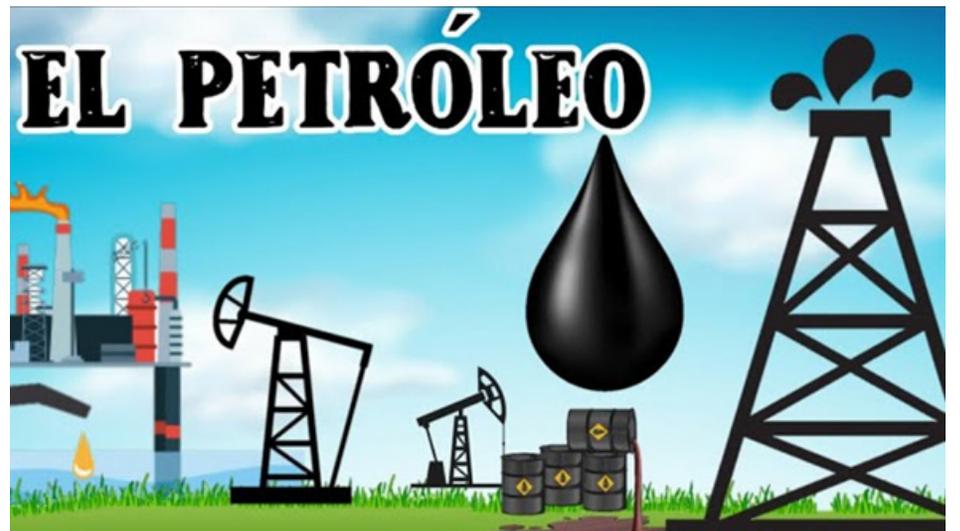
IPC Certified Technician

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

PHONE 201-926-9775

GARANTIA
100% SATISFACCION GARANTIZADA

TÉCNICOS CERTIFICADOS



Venezuela es, por excelencia, el país con las mayores reservas de petróleo del mundo. Tiene hasta 309.000 millones de barriles de petróleo.

Aunque poseer este “oro negro” es un privilegio, no siempre se traduce en riqueza. Un ejemplo claro es Venezuela, que, a pesar de sus recursos, enfrenta una crisis económica que ha llevado a millones de venezolanos a abandonar el país.

Arabia Saudita ocupa el segundo lugar en reservas de petróleo, con 266.005 millones de barriles, y Canadá está en tercer lugar con 169.000 millones de barriles. Solo dos países de América Latina aparecen en la lista: Venezuela y Brasil, con una producción anual mucho menor de apenas 12.007 millones de barriles. A veces, el alto costo de producción hace que tener petróleo no sea sinónimo de riqueza.

PETROLEO VENEZOLANO ES DE MALA CALIDAD

El petróleo venezolano es conocido por su alta densidad y viscosidad. Se clasifica como “pesado” debido a su baja gravedad API. La gravedad API es una medida de la densidad relativa del petróleo en comparación con el agua. Cuanto más baja es la gravedad API, más pesado es el petróleo.

En el caso de Venezuela, su petróleo es pesado y también contiene una cantidad significativa de azufre. Esto lo hace menos deseable para refinerías que buscan petróleo ligero y dulce (con menos azufre).

Sin embargo, a pesar de su calidad, Venezuela tiene grandes reservas de petróleo, como mencioné anteriormente.

Es importante destacar que la calidad del petróleo no solo se basa en su densidad y contenido de azufre, sino también en su capacidad para ser procesado y convertido en productos refinados. A veces, incluso el petróleo de “mala calidad” puede ser valioso si se maneja adecuadamente en las refinerías

Aquí tienes algunas curiosidades interesantes sobre el petróleo:

Origen Fósil: El petróleo se formó

a partir de materia orgánica, como algas y plancton, que se acumularon en el fondo del océano hace millo

nes de años. A lo largo del tiempo, la presión y el calor transformaron esta materia en hidrocarburos, dando lugar al petróleo.

Reservas Estratégicas: Algunos países mantienen reservas estratégicas de petróleo para enfrentar emergencias o crisis. Estas reservas se almacenan en grandes depósitos subterráneos y se utilizan para estabilizar los precios o garantizar el suministro en momentos críticos.

El Petróleo Más Caro del Mundo:

El petróleo Brent, extraído del Mar del Norte, es uno de los más cotizados en los mercados internacionales. Su calidad y ubicación geográfica influyen en su alto precio.

La Geopolítica del Petróleo: Las relaciones internacionales a menudo están influenciadas por el petróleo. Los países productores tienen un papel importante en la política global, y los conflictos a veces se desencadenan por el control de los recursos petroleros.

El Proceso de Refinación: El petróleo crudo no es utilizable directamente. Se somete a un proceso de refinación en refinerías para obtener productos como gasolina, diesel, queroseno y plásticos. Cada producto tiene diferentes propiedades y usos.

El Precio del Barril: El precio del petróleo se mide en dólares por barril. Las fluctuaciones en este precio afectan la economía mundial y pueden tener consecuencias significativas.

Impacto Ambiental: La extracción y el uso del petróleo tienen un impacto ambiental negativo. Los derrames de petróleo en el mar, la emisión de gases de efecto invernadero y la degradación del suelo son preocupaciones importantes.



**SUMMER
PROMO
\$50 Off**



Todos los contratos para decoraciones y otros servicios tendrán \$50 off Durante todo el verano

Importante

El Evento puede ser celebrado en cualquier fecha del año.



LLAMA YA Y RESERVA

551-347-6544

@decoeventos_natura_official

Natura D'ecoeventos f





La gastronomía de El Salvador es una deliciosa fusión de culturas, y sus platillos típicos reflejan la riqueza de ingredientes locales. Aquí tienes algunos de los más destacados:

Pupusa:

Las pupusas son el plato más emblemático de El Salvador. Se preparan con harina de maíz o arroz y se rellenan con queso, chicharrón de cerdo, carne, frijoles o incluso pescado. Se acompañan con salsa de cebolla y repollo encurtido.

Tamales:

Los tamales salvadoreños se elaboran con maíz y se rellenan con ingredientes como elote, chipilín, pisques o pollo. Cada variedad tiene su sabor característico.

Yuca con chicharrón:

La yuca frita se combina con trozos crujientes de cerdo (chicharrón) y se sirve con curtido (ensalada de repollo y zanahoria) y salsa de tomate.

Sopa de pata:

Una sopa espesa hecha con patas de res, plátano verde, yuca y maíz. **Es reconfortante y llena de sabor.**

Atol de elote:

Una bebida caliente y dulce a base

de maíz tierno, leche, canela y azúcar. Perfecta para acompañar las mañanas o las tardes frescas.

Mariscos: El Salvador tiene una costa rica en mariscos. Prueba los camarones al ajillo, ceviche de pescado o las deliciosas pupusas de camarón.

Quesadilla: No es la típica quesadilla mexicana. En El Salvador, es un postre hecho con harina de arroz, queso y canela. ¡Una delicia dulce y suave

Estos son solo algunos ejemplos, pero la cocina salvadoreña ofrece mucho más.

CURIOSIDADES DE LA COCINA SALVADOREÑA

La cocina salvadoreña es una verdadera joya culinaria que combina tradiciones ancestrales con influencias españolas y técnicas internacionales.

Aquí tienes algunas curiosidades sobre esta deliciosa gastronomía: Maíz, el rey de la cocina:

El maíz es el ingrediente estrella en la gastronomía salvadoreña. Se utiliza como base para preparar diversos platillos, como las famosas

pupusas, los atoles y los tamales. Su omnipresencia refleja la riqueza agrícola del país.

Fusión de culturas:

La cocina salvadoreña es una tapestry de sabores y técnicas culinarias. Combina las culturas indígenas Pipil y Lenca con influencias españolas y árabes. Ingredientes

rábanos, sal y limón). Incluso hay una variante con carne de conejo.

En resumen, la gastronomía de El Salvador es una verdadera fiesta para el paladar, llena de historia y significado cultural. ¡Anímate a probarla!

REFRESCO DE CHAN

El fresco de chan es una deliciosa



como el frijol rojo, arroz, pollo, res, cerdo, mariscos y productos lácteos definen los platos tradicionales.

Restaurantes de alta cocina:

El Salvador está emergiendo como un destino gastronómico. Restaurantes de alta cocina integran los sabores autóctonos en sus menús y fomentan el turismo culinario a través de ferias y festividades.

Queso fresco y leche:

El queso fresco o queso blanco y la leche son fundamentales en la cocina salvadoreña. El alto consumo de leche refleja su importancia en la dieta nacional.

Platos emblemáticos:

Además de las pupusas, otros platos icónicos incluyen la sopa de pata y el salpicón (preparado con carne de res, hierba buena, cebolla,

y fresca bebida tradicional salvadoreña, también popular en Costa Rica, Guatemala y Honduras. Básicamente, es una limonada de fresas con un toque de semillas de chía.

Aquí tienes una receta sencilla para prepararlo:

Hidratación de las semillas de chan:

Pon a hidratar las semillas de chan con un poco de agua y agrega azúcar. Deja reposar durante 1 hora.

Preparación de la bebida:

En una jarra, vierte el resto del agua.

Agrega más azúcar, esencia de fresa y jugo de limón. Revuelve bien. Añade las semillas de chan hidratadas.

Refrigera y ¡listo!



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

OR ORDER DIRECTLY ON
LACASONANJ.COM

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

Menu: lacasonanj.com

FREE DELIVERY **FREE DELIVERY** **FREE DELIVERY** **FREE DELIVERY** **FREE DELIVERY** **FREE DELIVERY**

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



Islandia es un país fascinante con una rica cultura y tradiciones únicas. Aquí tienes algunas curiosidades interesantes sobre Islandia:

Apellidos en -son y -dóttir:

Todos los apellidos islandeses terminan en “-son” (para los hijos) o “-dóttir” (para las hijas). Por ejemplo, el portero de la selección islandesa de fútbol, Hannes Halldórsson, significa “hijo de Halldór”. Si tuviera hijos, se llamarían Carlos Hannesson o Luisa Hannesdóttir.

Matrimonio y apellidos:

A diferencia de algunos países, en Islandia, las mujeres no adoptan el apellido del marido al casarse. Esto se debe a que no quieren convertirse en “hijas” de su suegro.

Nombres estrictos:

Existen leyes estrictas sobre los nombres permitidos en Islandia. Cualquier nombre no previamente aceptado debe ser revisado por el Comité de Nombres de Islandia.

Fascinación por los helados:

A los islandeses les encantan los

helados,

Otras tradiciones:

Además de los apellidos y los nombres, Islandia tiene leyendas de trolls y elfos, casas con techos de hierba, celebraciones del solsticio de verano con hogueras y comidas típicas como el hákarl (tiburón fermentado) y el skyr (un tipo de yogur).

Información sobre el sistema político y económico de Islandia:

Forma de gobierno: Islandia es una república parlamentaria. La actual república se proclamó el 17 de junio de 1944, después de haber sido un estado soberano bajo la corona danesa hasta el 1 de diciembre de 1918. El parlamento islandés, llamado Althing, es el más antiguo del mundo y fue creado en el año 9301.

Símbolos nacionales:

La bandera de Islandia tiene fondo azul con una cruz roja bordeada en blanco. El escudo de Islandia,

“Skjaldamerkið”, representa las cuatro figuras míticas protectoras del país sobre un bloque de lava. La Fiesta Nacional se celebra el 17 de junio en conmemoración del Día de la Independencia (1944).

Poder Ejecutivo:

Jefe de Estado:

El presidente, actualmente Guðni Th. Jóhannesson (desde agosto de 2016), tiene un papel ceremonial y es elegido por voto popular cada cuatro años.

Jefe de Gobierno:

El primer ministro, actualmente Bjarni Benediktsson (desde abril de 2024), es nombrado por el presidente.

Gabinete:

Nombrado por el primer ministro y aprobado por el Parlamento.

Poder legislativo:

Islandia tiene un parlamento unicameral llamado Althing, compuesto por 63 miembros elegidos por voto popular para mandatos de cuatro años. El sistema legal se basa en la ley danesa.

Partidos políticos: Tras las elecciones parlamentarias de 2017, ocho partidos fueron elegidos para formar el parlamento islandés. Algunos de ellos son el Partido de la Independencia, el Movimiento de Izquierda-Verde, el Partido Progresista y la Alianza Socialdemócrata.

En cuanto al sistema económico, Islandia tiene una economía mixta con un alto nivel de bienestar

social. Su principal fuente de ingresos es la pesca, la energía geotérmica y el turismo.

TURISMO EN ISLANDIA

Mývatn:

El área de Mývatn ofrece un entorno natural único con paisajes impresionantes. Puedes explorar caminos que te llevan a lugares inimaginables, formados por erupciones volcánicas. Además, hay una variedad de servicios de alojamiento, comida y entretenimiento.

La Ruta Volcánica:

Recientemente designada, esta ruta te lleva a través de los paisajes asombrosos del sur de Islandia y la península de Reykjanes. A pesar de la actividad volcánica en la península, Islandia sigue siendo un destino seguro y abierto para los viajeros.

Explora los pueblos y aldeas:

Islandia tiene más de 100 pueblos y aldeas encantadores para explorar. Cada uno tiene su propia historia, arte, naturaleza y piscinas termales. ¡Puede que encuentres algo sorprendente

Auroras boreales: Si visitas en invierno, no te pierdas la oportunidad de admirar las impresionantes auroras boreales en el cielo islandés.

Glaciares, géiseres y playas de arena negra: Islandia es famosa por sus vastos paisajes volcánicos, glaciares imponentes, géiseres activos y playas de arena negra.

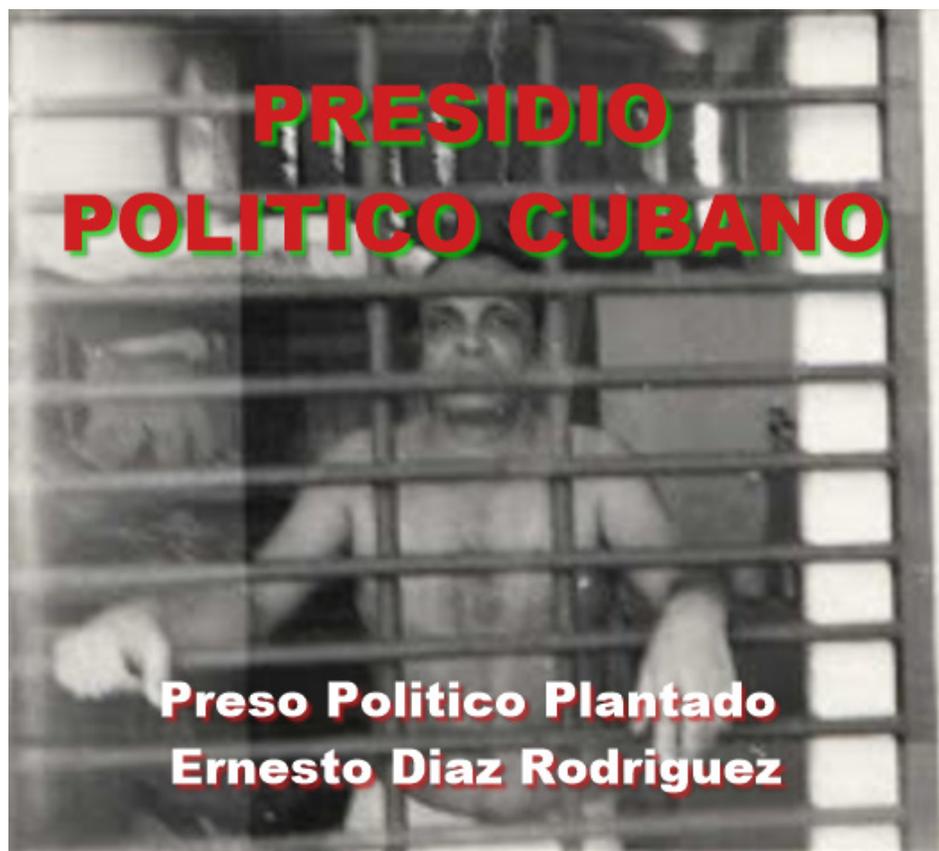


FIND LOVE ONLINE

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



**BREVE RESEÑA
ORIGINADA POR
IA "COPILOT"
MICROSOFT**

**ESTO ES SOLO UN PALIDO
RESUMEN BASADO EN LA
OPINION ORIGINADA POR
ALGORITMOS**

El Presidio Político en Cuba tiene una historia trágica y compleja. Permíteme proporcionarte algunos detalles sobre este tema:

**Modelo Prison
(Presidio Modelo):
Antes de la Revolución:**

En 1931, el presidente cubano Gerardo Machado decidió construir una prisión en la Isla de Pinos (hoy conocida como Isla de la Juventud) para reeducar a los delincuentes más peligrosos del país.

La prisión se basó en el diseño de la prisión de Joliet en Illinois, EE. UU., con cinco edificios circulares: cuatro para los prisioneros y uno para el comedor.

Durante este período, la prisión albergó principalmente a reclusos por delitos comunes.

Después de la Revolución:

Tras la victoria de la Revolución cubana liderada por Fidel Castro en 1959, el Presidio Modelo se utilizó para detener a opositores políticos, contrarrevolucionarios, homosexuales y Testigos de Jehová.

Los prisioneros políticos enfrentaron condiciones brutales, incluyendo asesinatos, golpizas y huelgas de hambre.

El presidio se convirtió en un símbolo de represión y sufrimiento bajo el régimen castrista. José Martí y las Canteras de San Lázaro:

El líder independentista José

Martí escribió un folleto de aproximadamente cincuenta páginas sobre su amarga experiencia en las canteras de San Lázaro durante su tiempo en prisión. Trabajó en condiciones infrahumanas.

Impacto y Tragedia:

La historia del presidio político de Cuba está marcada por la sangre y la tragedia. Las prisiones cubanas esclavizaron a muchos, y describir este horror es una tarea dolorosa.

Es importante recordar que estas prisiones representan una parte oscura de la historia cubana y han dejado una profunda huella en la memoria colectiva.

Hasta el año 2024, se han identificado más de 1,100 prisioneros políticos en Cuba. Estos individuos han sido objeto de represión por ejercer pacíficamente sus derechos fundamentales de expresión, reunión y asociación.

La dictadura cubana ha violado sistemáticamente los derechos humanos desde 1959. Además,

durante 64 años, el Comité Internacional de la Cruz Roja fue excluido de las prisiones cubanas.

En resumen, la historia del presidio político en Cuba es trágica y compleja.

Los Plantados fueron prisioneros políticos del Partido Comunista de Cuba bajo el régimen de Fidel Castro. Eran los más intransigentes y se negaban a cooperar con el sistema penitenciario cubano.

En 1961, se introdujo un programa de rehabilitación progresiva en las cárceles cubanas. Los prisioneros que participaban voluntariamente asistían a clases de educación política y realizaban trabajos manuales.

A cambio, recibían un trato mejor, más visitas y eran liberados antes.

Sin embargo, aquellos que se negaban a participar eran llamados "plantados", los inamovibles. Se rebelaban contra el trabajo forzado, ralentizando su labor tanto como podían. Algunos murieron debido a las palizas que recibieron.

Más tarde, cuando los prisioneros regulares recibieron uniformes azules, los plantados quedaron solo con su ropa interior. Durante muchos años, Castro se negó a liberar a los plantados que alguna vez habían sido sus aliados.

Estos valientes individuos resistieron la opresión y dejaron una marca indeleble en la historia cubana.

Los "plantados" fueron un grupo de valientes presos políticos cubanos que se opusieron al trabajo forzado impuesto por el régimen de Fidel Castro. En 1964, en la prisión de Isla de Pinos, Cuba, se implementó el abusivo y sanguinario "Plan de Trabajo Forzado, Camilo Cienfuegos". Bajo este plan, los prisioneros eran obligados a traba-

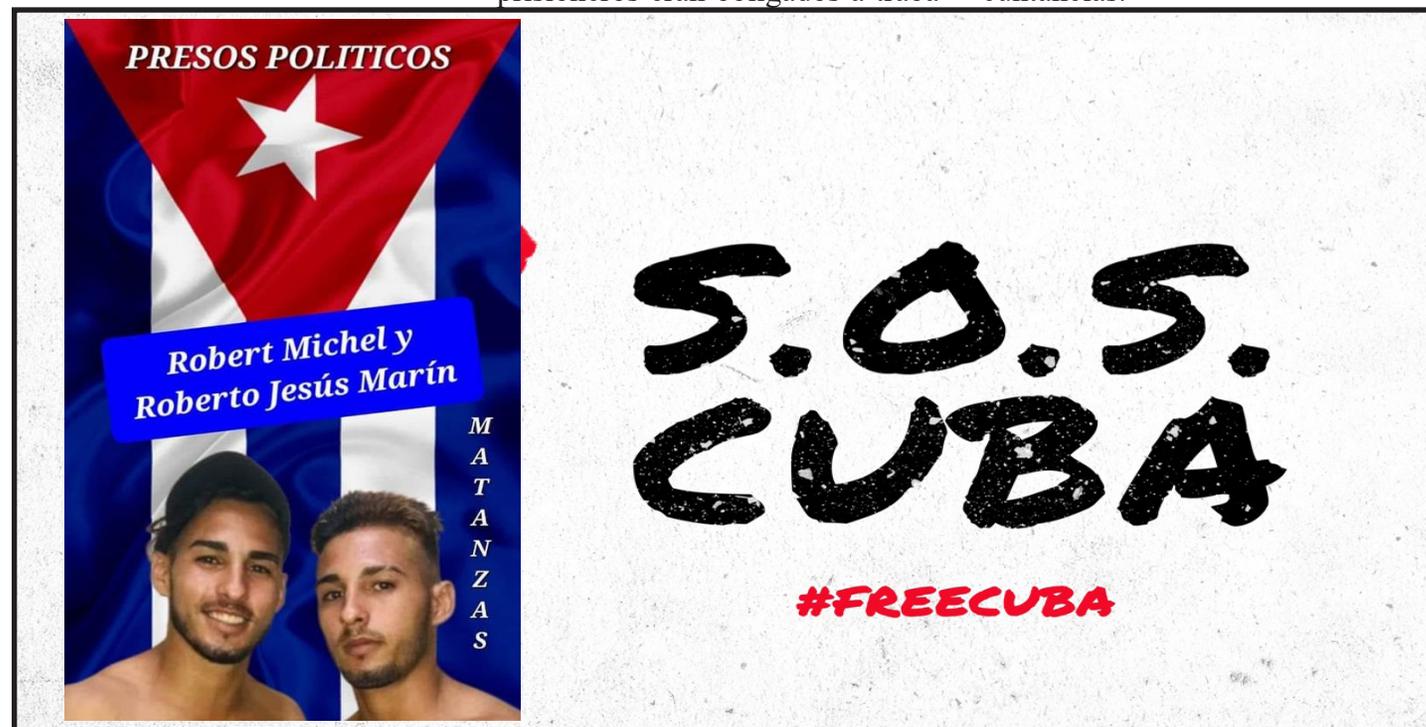
jar a punta de bayonetas, sin posibilidad de negarse, y sufrían golpizas y maltratos. Tres prisioneros se atrevieron a negarse a trabajar bajo estas condiciones: Alfredo Izaguirre Riva (periodista), Emilio Adolfo Rivero Caro (abogado) y Onirio Nerín Sánchez Infante (ex capitán del Ejército Rebelde). Estos valientes crearon el concepto conocido como "PLANTADO". A lo largo del tiempo, otros prisioneros se unieron a ellos, y al cerrarse la prisión en 1967, miles de prisioneros políticos se sumaron a la resistencia, vistiendo uniformes amarillos o permaneciendo en calzoncillos, negándose a aceptar los planes de rehabilitación impuestos por la dictadura. Su posición inquebrantable y estoica frente al tirano es un ejemplo de dignidad y valentía sin precedentes en la historia.

FUSILADOS EN CUBA

Las cifras exactas varían, pero durante la dictadura comunista en Cuba, se estima que miles de personas fueron fusiladas.

La organización Archivo Cuba, con sede en Miami, señala que se fusilaron a 3.116 personas y otras 1.166 fueron ejecutadas extrajudicialmente. Sin embargo, el Instituto de Historia de Cuba sostiene que fueron menos casos, todos dentro del marco legal y con causas probadas. Además, durante el régimen de Batista, 6.814 cubanos murieron, incluyendo 3.047 fusilamientos, 1.235 ejecuciones extrajudiciales, 71 desapariciones forzadas, 23 muertes en huelgas de hambre, 175 suicidios y 348 muertes por negligencia médica mientras estaban detenidos o en prisión.

Es importante recordar estos trágicos eventos para comprender la historia de Cuba y honrar la memoria de quienes sufrieron bajo estas circunstancias.



UNION CITY BOARD OF EDUCATION &
JOSÉ MARTÍ STEM ACADEMY
PROUDLY PRESENT

CLASS OF 2024 TOP 25



1 Emely Urena
NJIT Honors College



2 Luis Munoz
NJIT Honors College



3 Alejandro Colonia
New Jersey Institute of Technology



4 Andy Gonzalez
NJIT Honors College



5 Claudio Martinez
NJIT Honors College



6 Mariany Andrade
Saint Peter's University



7 Yamanni Tay
Fairleigh Dickinson University Honors Program



8 Yara Aguilar
Columbia University



9 Jasmine Almanzar
Saint Peter's University



10 Natasha Borda
Rutgers Honors College



11 Ashela Fernando
New Jersey Institute of Technology



12 Alvaro Izquierdo
Stevens Institute of Technology



13 Brcanna Gonzalez
Drew University



14 Aidan Fields
New Jersey Institute of Technology



15 Grace Mejia
Stockton University



16 Aimee Santiago
Saint Peter's University



17 Niya Shah
Penn State University



18 Krystinna Arevalo
University of Pennsylvania



19 Alessandro Ali
Rutgers New Brunswick



20 Alyssa Cueto
Worcester Polytechnic Institute



21 Matias Oyarzun
New Jersey Institute of Technology



22 Vanessa Villalta
Montclair State University



23 Juan Andrade
New Jersey Institute of Technology



24 John Flores
Rider University



25 Catherine Barboza
Marymount Manhattan College

Mayor & State Senator Robert P. Stock	Union City Board of Education Yolani Gomez, President Carmen Valdes, Vice President Francis Gonzalez, Trustee Joseph Isha, Trustee Lucio Fernandez Manny Marinetti Wendy Velez Celia Valdivia	Superintendent of Schools Silvia T. Albano Office of the Superintendent John Bennett, Assistant Superintendent Geraldine Perez, Assistant Superintendent Justin Morello, Board Secretary/Director of Facilities Anthony Dragano, Business Administration Diane Caputo, Assistant to the Superintendent Mercedes-Joanna, Director of Community Relations	Jose Martí STEM Academy Administration Rosa R. Diaz, Principal Henry Sanchez, Assistant Principal Kenneth Such, Assistant Principal Michael Ruiz, Dean of Students Luzmila Barboza, Library Coach Sahm Mijael, Bilingual Coach Nadia Makar, STEM Supervisor Peter Dowd, CTE Supervisor	VAPA District Supervisors Robert Acuña & Cristen Penicilli
--	---	---	--	--

Los autos eléctricos tienen tanto ventajas como desventajas. Aquí te presentamos algunas de las desventajas más relevantes:

Autonomía limitada: Aunque ha mejorado en los últimos años, la batería de los vehículos eléctricos aún permite recorrer menos kilómetros que un tanque de gasolina. La autonomía varía según el modelo, pero generalmente está entre 150 y 450 km.

Tiempo de carga: Cargar un auto eléctrico lleva más tiempo que llenar el tanque de gasolina. Aunque existen cargadores rápidos, aún no son tan comunes como las gasolineras.

Menor potencia: En comparación con algunos autos a combustión, los eléctricos pueden tener menos potencia, especialmente en modelos más asequibles.

Talleres especializados: No todos los talleres están preparados para reparar autos eléctricos.

Esto puede dificultar el manteni-



miento y las reparaciones.

Precio de venta inicial: Los autos eléctricos suelen ser más costosos al comprarlos, aunque esto está cambiando con el tiempo.

Contaminación indirecta:

Aunque no emiten gases nocivos, la producción y eliminación de baterías de litio puede tener un impacto ambiental significativo.

En resumen, los autos eléctricos ofrecen beneficios ambientales y económicos, pero también presentan desafíos que debes considerar antes de decidirte por uno.

Es cierto que los autos eléctricos no son completamente libres de impacto ambiental. Aunque no emiten gases de escape como los vehículos de combustión interna, hay consideraciones adicionales:

Producción de baterías:

La fabricación de baterías de li-

tio para autos eléctricos requiere recursos naturales y energía.

Además, la extracción de minerales como el litio y el cobalto puede tener consecuencias ambientales.

Eliminación de baterías:

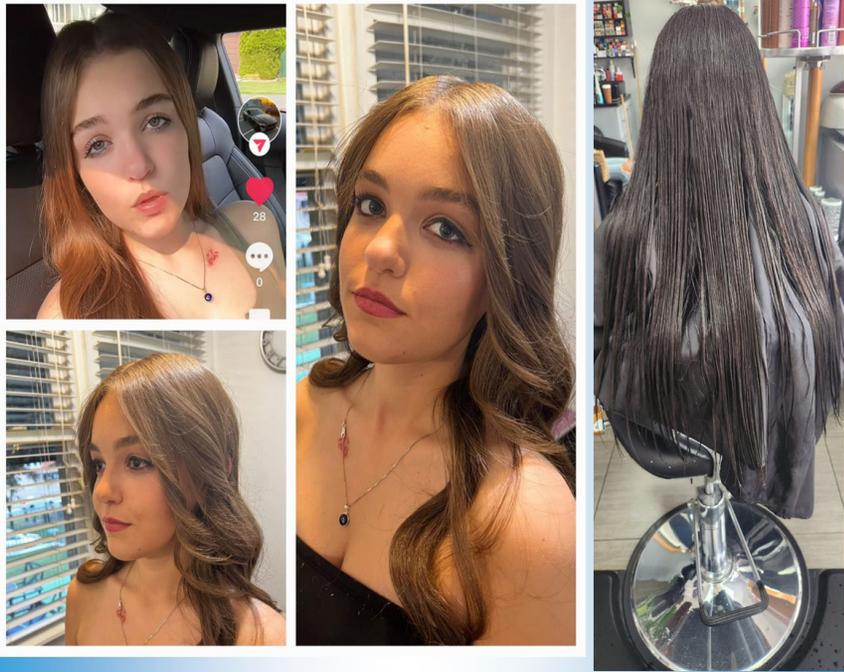
Cuando las baterías llegan al final de su vida útil, su disposición adecuada es crucial. El reciclaje y la gestión de residuos de baterías son desafíos importantes.

Generación de electricidad:

Si bien los autos eléctricos no emiten gases de escape, la electricidad utilizada para cargarlos proviene de diversas fuentes.

Si la energía proviene principalmente de combustibles fósiles, el impacto ambiental se traslada a la generación eléctrica.

En resumen, aunque los autos eléctricos son más limpios en términos de emisiones directas, su ciclo de vida completo debe considerarse para evaluar su impacto.



JenyF@shion



787-529-3245

LLAME PARA UNA CITA

Especialidad en Maquillaje, Peinados y Extensiones

SATISFACCION GARANTIZADA



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

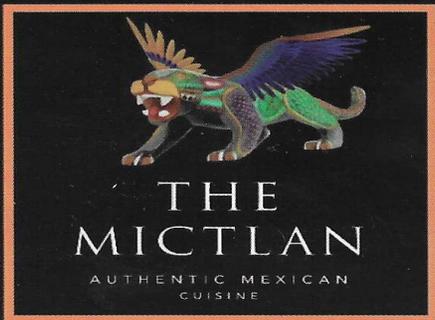
1005 Clifton Avenue
Suite 205
Clifton, NJ 07013
P: (862) 238-8100
F: (866) 868-3834

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

THE MICTLAN



ORDER FREE PICK UP & DELIVERY THROUGH
OUR WEBSITE

WWW.THEMICTLAN.COM

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

CATERING AVAILABLE

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

PET POISON HELPLINE[®]

800.213.6680

www.petpoisonhelpline.com

DON'T LEAVE AN ANIMAL IN A HOT CAR!



**5-10
minutes** is all it takes for
heatstroke to
be fatal.





**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 2024 — 2025

**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 2024 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 5, 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

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



SECRET FRUIT SALAD

Fruit / No-Cook Easy / Time: 5 minutes // Serving: 6 Servings

Ingredients

- 1 pound strawberries, quartered
- 1 pint blueberries
- 1 pint raspberries
- 2 peaches, sliced
- 2 cups grapes
- 2 tablespoons vanilla instant pudding mix powder



Directions

Step 1 -In a large bowl, add the strawberries, the blueberries, the raspberries, the peaches, the grapes, and the pudding mix and toss to combine.

Step 2 -Serve.



Gio's
PIZZERIA

BYOB

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

Vivian Giraldo
APRN
(305) 497-4007
directimagc01@gmail.com

QUALITY SERVICE & PRICE

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

200 39TH STREET
UNION CITY, NJ 07087

WE DELIVER

VISA
MasterCard
AMERICAN EXPRESS

CATERING FOR ALL OCCASIONS
ASK FOR THE SPECIAL OF THE DAY

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

UNION CITY HIGH SCHOOL



1
Jaileen Viera
Villanova University



2
Rocco Ontiveros
Rutgers University



3
Juan Libreros
Montclair State University



3
Alexis Rosario
Rutgers University



5
Sharon Cartagena
Villanova University



6
Jarians Fernandez
Montclair State University



7
Jacqueline Valenzuelaz
Rutgers University



8
Danny Flores
Stevens Institute of Technology



8
Yudicarlis Mejia
Montclair State University



10
Yessica Fana Valerio
Middlebury College



10
Bryan Munoz
Stevens Institute of Technology



12
Sophia Moncaleano
NYU



13
Gabriela Banchon
Villanova University



13
Amy Romero
Hudson County
Community College



15
Mia Cerdan
Rutgers University



16
Liz Fis
Rider University



17
Angie Martinez
Rutgers University



17
Lisbeth Tavard
Parsons School of Design



19
Ashly Pena
Rutgers University



20
Thabata Cali
Rowan University



20
Silvia Castro
Saint Peter's University



20
Ana Vargas
Saint Peter's University



23
Jade Cruz
Fairleigh Dickinson University



23
Alana Rivera
Montclair State University



25
Jules Cedeno
New Jersey Institute
of Technology



25
Jaslyn Sanchez
Seton Hall University



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

Union City Board of Education
Ydalia Genao, President
Carlos Vallejo, Vice President
Joseph Isola, Trustee
Alicia Morejon, Trustee
Father Aro Nathan, Trustee
Kennedy Ng, Trustee
Alejandro Velazquez, Trustee

Ryan Lewis, Principal



La semana pasada, lluvias torrenciales sin precedentes dejaron bajo el agua partes de los Emiratos Árabes Unidos (EAU), paralizando la vida en Dubai y otros lugares.

Las inundaciones causadas por el mayor diluvio registrado en los EAU fueron tan intensas que los satélites pudieron seguir viéndolas desde el espacio días después de que las nubes se despejaron y cayeran las últimas gotas de lluvia. Desde finales del martes 16 de abril hasta el miércoles 17 de abril, una lluvia de gran intensidad cayó a raudales sobre gran parte de los EAU.

En Dubai, la ciudad más poblada del país, llovió lo equivalente a un año en solo 12 horas, mientras que en las zonas más orientales llovió lo equivalente a casi dos años en menos de 24 horas. Las lluvias más intensas se registraron al norte y al este de Abu Dhabi, la capital del país. Se registraron precipitaciones de entre 100 y 200 milímetros, pero en algunos lugares se alcanzaron los 250 mm.

Este diluvio histórico es el más intenso ocurrido en el país desde que comenzaron los registros hace 75 años. Aunque las imágenes de satélite no captaron la peor parte de las inundaciones, proporcionan una instantánea increíble de lo mucho que dejó tras de sí el temporal.

Dubai es una ciudad fascinante con muchas curiosidades que te sorprenderán. Aquí tienes algunas:

Hoteles de altura: Siete de los diez

hoteles más altos del mundo están en Dubai. El Burj Al Arab, con su forma de vela, es el único hotel de 7 estrellas. Si te das el lujo de pagar (como mínimo) unos 2.000€ por noche, podrás ver su interior recubierto de 1800 metros cuadrados de láminas de oro.

La ciudad del oro: Dubai también se conoce como "la ciudad del oro". En el zoco del oro, hay más de 300 tiendas que comercian con él. De hecho, el 40% de las transacciones de oro en todo el mundo en 2013 tuvieron Dubai como escenario. ¡En total, el equivalente al peso de 350 elefantes!

Cajeros de oro: La fiebre por el oro es tal que encontrarás cajeros que dispensan piezas del preciado metal. Los precios están actualizados a tiempo real, y puedes elegir entre barras de 1, 5 o 10 gramos de oro.

También hay monedas con grabados del icono de Dubai, el Burj Khalifa.

El Burj Khalifa y el sol: El Burj Khalifa es el edificio más alto del mundo con 830 metros de altura.



Durante el Ramadan, las personas que viven en los pisos superiores tienen que esperar unos minutos más que el resto para poder comer cuando cae la noche. A partir de la planta 80, el sol se ve durante unos segundos más, que aumentan conforme llegas a la cima en la planta 160.



El Cóctel Auténtico Cubano, con un Toque de Fresa!

Para un toque dulce en una bebida clásica, pruebe este refrescante mojito de fresa! Aquí, la Pulpa de Fresa

Ingredientes:

- 8 hojas de menta fresca
- 2 cdtas de azúcar
- 4 oz. de Pulpa de Fresa
- 3 cdas. de club soda
- 2 cdtas Jugo de Limón
- 3 oz. de ron blanco (opcional)



Instrucciones:

1. En una coctelera, o en un vaso alto, agregue las hojas de menta y azúcar. Use un pilón de madera, para triturar la menta con el azúcar hasta que la menta este machacada
2. Añada la pulpa, la soda, el jugo de limón y si lo desea, el ron. Agite hasta que se mezclen.
3. Divida el Mojito de Fresa en dos vasos altos con hielo. Sirva inmediatamente.

Tip: No tiene un pilón o mortero de madera? No hay problema!

Si está preparando varios mojitos y el pilón de madera está desaparecido en el momento, no se preocupe! En su lugar, utilice su cuchara de madera, para triturar la menta. Para ello, déle la vuelta a la cuchara y utilice el cabo para presionar con firmeza la menta con el azúcar, hasta que la hierba se vuelva de color verde oscuro y libere sus aceites esenciales y fragancia.



La historia detrás del mojito cubano es fascinante y llena de leyendas. Aunque sus orígenes exactos son debatidos, aquí tienes algunas versiones interesantes:

Sir Francis Drake: Se dice que este famoso pirata inglés, en el siglo XVI, inventó el mojito durante su Gran Expedición al Nuevo Mundo. En busca de una cura para el escorbuto y cólicos, su tripulación mezcló aguardiente de caña (precursor del ron), lima, jugo de caña de azúcar y menta. Esta mezcla evitó la enfermedad y fue llamada "El Draque" en honor a Drake

Ángel Martínez en la Bodeguita del Medio: En 1910, en la Playa de la Concha (Cuba), Ángel Martínez creó el mojito tal como lo conocemos hoy. Para disimular el sabor del ron de baja calidad, añadió un poco del "mojo" (una salsa cubana hecha con hierbabuena y limón), azúcar y agua con gas de sifón.

Ernest Hemingway: El famoso escritor contribuyó a la popularidad del mojito al frecuentar la "Bodeguita del Medio", donde se reunían personalidades como Pablo Neruda y García Márquez para disfrutar de esta deliciosa bebida.

En resumen, el mojito es una mezcla refrescante de ron, lima, azúcar, menta y soda, con una historia llena de sabor y tradición. ¡Salud!

CUAL ES EL MEJOR RON PARA PREPARAR UN MOJITO ?

Para preparar un mojito, hay varias opciones de ron que puedes considerar. Aquí tienes algunas recomendaciones:

Bacardi Superior: Este ron blanco es muy popular para mojitos. Tiene un sabor suave y equilibrado

Havana Club 3 años: Un ron blanco cubano con un sabor más complejo que el Bacardi Superior.

Brugal Blanco Especial: Un ron blanco dominicano con un sabor suave y afrutado.

En general, el ron blanco es la mejor opción para mojitos, ya que su sabor suave permite que los sabores de la lima, la menta y el azúcar se destaquen.

SUSTITUTO PARA LA HIERBA BUENA EN EL MOJITO

El mojito es una bebida refrescante y deliciosa, y aunque la hierbabuena es el ingrediente clásico, hay alternativas que puedes usar si no tienes hierbabuena a mano. Aquí tienes algunas opciones:

Albahaca: Esta hierba aromática, rica en aceites esenciales, tiene propiedades similares a la menta y es un sustituto ideal para el mojito.

Mejorana: También conocida como amáraco o mayorana, tiene un aroma similar al orégano. Aportará un toque diferente a tu bebida y sorprenderá a tus invitados.

Menta: La menta es muy popular y ofrece una sensación de frescura en las bebidas. Es una excelente alternativa para preparar tus mojitos.

Así que, ¡no te preocupes si no tienes hierbabuena! Puedes experimentar con estas opciones y disfrutar de un mojito igual de delicioso

Un Nuevo Movimiento Político en Puerto Rico busca "Un Futuro de Progreso" Uniéndose a España

Dicen contar con el apoyo del 13% de la población y en su hoja de ruta está la creación de un partido político.

Durante más de 400 años Puerto Rico fue parte de España. Junto a Cuba y Filipinas, esta isla fue una de las últimas provincias de ultramar que conservó la Corona en el Caribe. Hasta 1899, cuando fue entregada a Estados Unidos.

Los cuatro siglos de pasado común, la lengua que comparten en la actualidad ambas naciones así como la herencia hispana en su cultura y tradición parecen seguir estando presentes en parte de su población, al menos en el 13% que, según la organización política recién creada. El sentimiento de hispanidad que se desprende de sus palabras es el motor de su afán político: "Queremos un futuro de progreso en España y creemos que tanto para España como para Puerto Rico es conveniente la unificación".

La Asociación surge formalmente en el año 2017, aunque sus miembros explican que el debate de la reunificación ha existido desde el mismo día en que Puerto Rico se entregó a Estados Unidos. Entre otros motivos, porque nunca hubo una aproximación cultural a dicha nación, sino que mantuvieron "el español y las costumbres hispanas", dice.

Complicaciones a la hora de crear un partido político

Todavía es una asociación cultural, pero persigue un objetivo político claro. No obstante, han encontrado complicaciones a la hora de fundar un posible partido, puesto que de



acuerdo a la ley de Estados Unidos, que es la que impera en Puerto Rico, "ningún miembro de una asociación puede fundar un partido político".

Ante esta situación y frente a su falta de representación parlamentaria actual, están optando por alternativas hasta que consigan fundar el partido, que es su fin. "Hemos hecho una plataforma educativa" y entre sus objetivos está "desmontar la leyenda negra del Imperio Español" y recuperar los vínculos y las alianzas con España.

José Lara reconoce también que tienen una dificultad añadida: "El Gobierno no nos permite salir ni en la televisión ni en la prensa", dice. Por eso, su hoja de ruta no solo pasa por encontrar la manera legar de alcanzar sus fines políticos, sino también por visibilizar sus ideas y "crear conciencia, presentar ideas viables, alternativas y realizables para que esto salga adelante", concluye.

En este proceso, Adelante Reunificacionistas cuenta con el apoyo desde España de la Asociación Cultural Acción Puerto Rico España. Su presidente es Luis Mulio quien, desde la 'madre patria', promueve las relaciones institucionales y culturales entre ambos países.

¿Podría Puerto Rico formar parte de España? Es el objetivo de una asociación política

dente de Acción Puerto Rico España es clara "como una comunidad autónoma, lo que ya fue en 1897 hasta que perdió todos sus derechos tras la invasión estadounidense", explica.



"Queremos la reunificación porque Puerto Rico vive en una situación de colonia donde no tiene derechos democráticos. No pueden votar por el presidente de Estados Unidos y solo tienen un comisionado residente con voz pero sin voto, tampoco cuentan con soberanía en prácticamente ninguna materia y carecen de competencias en asuntos básicos", explica Mulio a 'Euronews'.

La decimoctava comunidad autónoma

Es inevitable preguntar en qué estatus podría Puerto Rico anexionarse a España. La respuesta, para el presi

Desde su asociación dan pasos a nivel internacional para acercarse más al objetivo: "En Estados Unidos estamos negociando una propuesta dirigida a los senadores". Asegura que en las próximas semanas van a seguir trabajando en "la vía cultural y diplomática para convencer a los Gobierno de que la reunificación de Puerto Rico sería beneficiosa para todos".

Quién sabe, quizá en poco tiempo España cuente con una nueva comunidad autónoma allende los mares.

CLEAR CHANNEL

UNITED AGAINST HUMAN TRAFFICKING

LET THEM BE HEARD

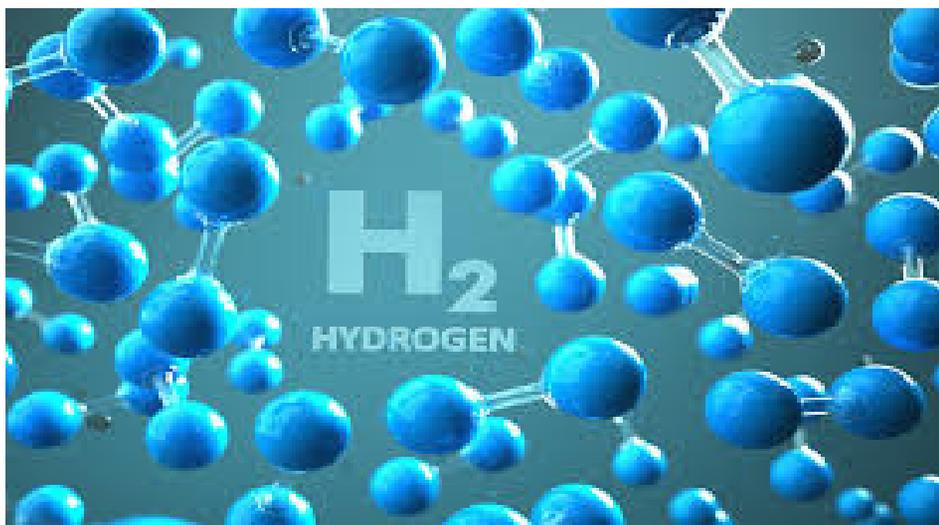
1-888-3737-888

NATIONAL HUMAN TRAFFICKING RESOURCE CENTER HOTLINE

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



El hidrógeno se obtiene mediante diversos procesos. Algunos de ellos son:

Electrólisis: Se utiliza electricidad para separar el hidrógeno del agua. En este proceso, el agua se descompone en oxígeno y hidrógeno. La electrólisis del agua es una forma sostenible de obtener hidrógeno, especialmente si se utiliza energía renovable.

Reformado con vapor: En la producción industrial, el hidrógeno se obtiene a partir del gas natural mediante reformado con vapor de agua. A altas temperaturas, el vapor de agua reacciona con el metano (CH₄) para producir syngas (gas natural sintético), que contiene hidrógeno.

Producción biológica: Se puede obtener hidrógeno a partir del agua mediante procesos biológicos en biorreactores de algas.

Gasificación: En este método, se convierten materiales orgánicos, como biomasa o residuos, en hidrógeno y monóxido de carbono (CO) mediante reacciones químicas.

Ciclos termoquímicos: Estos ciclos utilizan reacciones químicas a altas temperaturas para liberar hidrógeno de compuestos como el agua o hidrocarburos.

En resumen, la producción de hidrógeno involucra una variedad de métodos, cada uno con sus ventajas y desventajas. La elección del proceso depende de factores como la disponibilidad de recursos y la sostenibilidad ambiental

CURIOSIDADES DEL HIDROGENO

El hidrógeno es un elemento fascinante con muchas curiosidades interesantes. Aquí tienes algunas:

El más simple y antiguo: El hidrógeno es el elemento más simple de todos. Su núcleo contiene solo un protón y un electrón lo rodea.

Esta simplicidad hizo que fuera el primer elemento en formarse después del Big Bang, junto con algo de helio. Estas partículas se condensaron en grandes nubes de gas, que eventualmente dieron lugar a las primeras estrellas y galaxias.

El más ligero: Aunque el hidrógeno

es abundante (representa el 90% de los átomos en el universo), es el elemento más ligero. En términos de masa, solo constituye el 75% de toda la materia ordinaria.

Elemento "impuro": En la Tierra, no encontramos hidrógeno puro en cantidades significativas. Su ligereza hace que tienda a escapar hacia las capas superiores de la atmósfera y al espacio.

Descubrimiento: Nadie sabía de su existencia hasta 1766, cuando Henry Cavendish observó que al poner ácido sobre algunos metales, se desprendía un gas inflamable que llamó "aire inflamable". Aunque pensó que podría ser un elemento teórico responsable de las llamas, en realidad era un gas más.

Significado del nombre: El hidrógeno forma agua al oxidarse. Antoine Lavoisier lo bautizó con este nombre, que proviene del griego "hydros" (agua) y "genes" (creador o generador).

Combustible estelar: En el siglo XX, se descubrió que el hidrógeno es el combustible de las estrellas. En sus núcleos, fusiona átomos de hidrógeno para producir otros elementos más pesados.

PUEDA EL HIDROGENO PRODUCIR ELECTRICIDAD ?

Sí, el hidrógeno puede producir electricidad! Hay dos formas principales de utilizar el hidrógeno para generar energía eléctrica:

Celdas de combustible: Las celdas de combustible son dispositivos que convierten la energía química del hidrógeno y el oxígeno en electricidad y agua. Funcionan mediante una reacción electroquímica en la que el hidrógeno se combina con oxígeno para formar agua, liberando electrones en el proceso. Estos electrones generan una corriente eléctrica que puede utilizarse para alimentar motores eléctricos o cargar baterías. Las celdas de combustible son especialmente útiles en aplicaciones de vehículos eléctricos y sistemas de respaldo de energía.

Generadores de hidrógeno: Estos dispositivos utilizan una fuente de energía (como electricidad o calor) para separar el hidrógeno del agua o de otros compuestos.

Luego, el hidrógeno liberado se puede utilizar en celdas de combustible o en otros procesos para generar electricidad. Los generadores de hidrógeno son una forma de almacenar energía renovable, ya que el hidrógeno puede producirse cuando hay exceso de energía (por ejemplo, a partir de paneles solares o turbinas eólicas) y utilizarse cuando se necesita.

En resumen, el hidrógeno es una fuente de energía versátil que puede contribuir a la producción de electricidad de manera limpia y eficiente



Sí, los autos pueden funcionar con hidrógeno utilizando celdas de combustible. Aquí está cómo funciona:

Celdas de combustible para vehículos: En lugar de un motor de combustión interna que quema gasolina o diésel, los vehículos de hidrógeno utilizan celdas de combustible. Estas celdas generan electricidad a partir de una reacción química entre el hidrógeno y el oxígeno del aire. El proceso es el siguiente:

Suministro de hidrógeno: El hidrógeno se almacena en un tanque especial en el vehículo.

Celda de combustible: El hidrógeno fluye hacia una celda de combustible, donde se combina con oxígeno del aire.

Generación de electricidad: La reacción química produce electricidad y agua como subproducto.

Motor eléctrico: La electricidad generada alimenta un motor eléctrico que impulsa las ruedas del vehículo.

Ventajas:

Cero emisiones: El único subproducto de la celda de combustible es agua, lo que hace que los vehículos de hidrógeno sean amigables con el medio ambiente.

Mayor autonomía: Los vehículos de hidrógeno pueden tener una mayor au-

tonomía que los vehículos eléctricos con batería.

Recarga rápida: El tiempo de recarga es similar al repostaje de combustible convencional.

Desafíos:

Infraestructura: La falta de estaciones de servicio de hidrógeno es un obstáculo para la adopción generalizada.

Producción de hidrógeno: La producción de hidrógeno a gran escala debe ser sostenible y eficiente.

En resumen, aunque los vehículos de hidrógeno son una opción prometedora, todavía enfrentan desafíos en términos de infraestructura y producción.

COMPANIAS QUE FABRICAN AUTOS DE HIDROGENO

Aunque actualmente solo hay dos opciones a la venta en España, más fabricantes están explorando esta tecnología. Aquí tienes algunas marcas y modelos de coches de hidrógeno:

Hyundai Nexo: Este SUV de gran tamaño funciona con hidrógeno y se vende en el mercado español. Tiene un motor de 163 CV y una autonomía homologada de 666 kilómetros.

Toyota Mirai: Toyota es una de las marcas pioneras en el uso de la pila de combustible. El Mirai, en su segunda generación, presenta un diseño estilizado, desarrolla 182 CV y tiene una autonomía de 850 kilómetros.

Honda Clarity Fuel Cell: Aunque no está disponible en España, este sedán utiliza hidrógeno como combustible y puede recorrer hasta 579 kilómetros con el depósito lleno.

BMW iX5: Aunque aún no está a la venta, BMW planea lanzar un SUV movido por pila de combustible en 2022. Promete un rendimiento de 374 CV3.

En resumen, aunque la oferta actual es limitada, el interés en los coches de hidrógeno está creciendo. Son vehículos de cero emisiones y tienen la ventaja de un tiempo de repostaje similar al de la gasolina o el diésel. ¡Esperemos ver más opciones en el futuro!



Los opioides son analgésicos potentes que pueden ser efectivos y seguros cuando se toman bajo supervisión médica cercana. Sin embargo, su uso en el tratamiento a largo plazo del dolor crónico es algo controvertido debido a los efectos secundarios y al riesgo de adicción¹. Aquí tienes algunos pros y contras:

Beneficios:

Alivio del dolor: Los opioides son muy efectivos para reducir el dolor intenso, como el causado por enfer-

medades como el cáncer o el dolor postoperatorio.

Mejora de la calidad de vida: Para muchas personas con dolor crónico, los opioides pueden devolverles una mejor calidad de vida.

Efectos secundarios y complicaciones:

Estreñimiento: Es un efecto secundario común.

Depresión: Algunas personas pueden experimentar cambios en el estado de ánimo.

Náuseas y vómitos: Pueden ocu-

rrir.

Dependencia física: Algunos pacientes pueden desarrollar tolerancia y dependencia.

Riesgo de abuso y adicción:

Es importante usarlos con precaución.

Recuerda que cada persona es diferente, y los beneficios y riesgos deben evaluarse individualmente.

Siempre es crucial seguir las indicaciones médicas y estar alerta a cualquier efecto adverso.

TRAMADOL ES UNA DROGA ?

Sí, el tramadol es un analgésico opioide atípico que se utiliza para tratar el dolor moderado a severo.

Actúa sobre células nerviosas específicas en la médula espinal y el cerebro. Además, existe una formulación de liberación prolongada que se emplea para tratar el dolor severo y continuo durante todo el día. Sin embargo, es importante tener en cuenta lo siguiente:

Efectos secundarios: El tramadol puede provocar efectos secundarios como picazón, estreñimiento, náuseas, vómitos, dolor de estómago, mareos, somnolencia y dolor de cabeza.

Riesgo respiratorio: En algunos casos, el tramadol puede ralentizar la respiración o incluso detenerla, especialmente si se consume con alcohol o con otros medicamentos que causan somnolencia.

Si se observan síntomas como respiración lenta, labios azulados o dificultad para despertarse, se debe buscar atención médica de emergencia.

Adicción: El uso prolongado de tramadol puede llevar a la dependencia y la adicción.

Recuerda siempre seguir las indicaciones de tu médico y no auto-medicarte.

MONACO BIKES

Para comprar la bicicleta

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.

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

nations benefits

OTC network accepted

Empire Over-the-Counter Health Products

• GIFTS • GIFT CARDS • RELIGIOUS ITEMS • PET SUPPLIES

FREE LOCAL PRESCRIPTION DELIVERY

ups

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

Hablamos Español

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

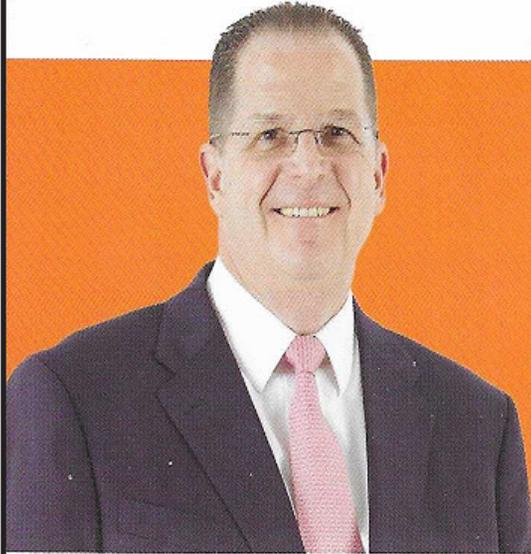
GABRIELA BERNAT VANESSA RODRIGUEZ
Doctors Of Pharmacy

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



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



¡PELIGRO!

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

¡PARE!

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



¡Por favor ayúdenos!

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



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

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

¡NO EN LAS ACERAS! ¡SALVE UNA VIDA!



La ciencia de los huracanes

Los huracanes son peligrosos y destructivos. Conocidos también como ciclones o tifones en otras partes del mundo, los huracanes provocan vientos fuertes, inundaciones, lluvias torrenciales y marejadas (olas enormes).

Un huracán o ciclón tropical es una tormenta formada por una corriente giratoria de vientos ascendentes y descendentes en una zona de baja presión. Estos fenómenos ocurren en áreas sobre mares tropicales o subtropicales cálidos, donde fluyen vientos formando un sistema en espiral de nubes.

En resumen, los huracanes son las tormentas más grandes y violentas de la Tierra.

La temporada ciclónica se inicia cada año el 1 de junio y finaliza el 30 de noviembre. Durante este período, debemos estar preparados para posibles tormentas y huracanes. Siempre es importante seguir las recomendaciones de las autoridades y estar informados sobre las condiciones climáticas.

Aquí tienes algunas curiosidades sobre los huracanes que quizás te sorprendan:

El huracán más mortal:

El huracán Bhola en Bangladesh es el más mortal de la historia, cobrando entre 150,000 y 300,000 vidas.

Kamikaze: Algunos huracanes se autodestruyen al moverse sobre aguas más frías, como si fueran kamikazes naturales.

Lluvia intensa: Un huracán puede generar grandes cantidades de lluvia, provocando inundaciones y daños significativos.

El ojo del huracán: En el ojo del huracán, los vientos son

más calmados, creando una zona de relativa tranquilidad.

Dios maya: El nombre "huracán" proviene del dios maya que gobernaba sobre los vientos, el fuego y las tormentas.

Inundaciones lentas: Los huracanes que se mueven más lentamente causan más daño por inundaciones que los más rápidos.

Huracán en Júpiter: Júpiter tiene un huracán activo durante 300 años, mucho más grande que la Tierra.

La naturaleza nos sigue sorprendiendo con estos fenómenos poderosos!

Aquí tienes algunos nombres de ciclones tropicales famosos:

Gran Huracán de Miami (1926):

Este huracán causó devastación en Miami y sus alrededores.

Huracán de 'Labor Day' (1935): Uno de los más fuertes en la historia, impactó las Islas Bahamas y Florida.

Huracán Audrey (1957):

Golpeó la costa del Golfo de los Estados Unidos y causó numerosas muertes.

Huracán de Sea Islands (1893):

Este ciclón afectó las Islas Sea Islands y Georgia.

Además, desde 1953, los ciclones tropicales en el Atlántico se nombran siguiendo listas creadas por el Centro Nacional de Huracanes. Actualmente, se utilizan seis listas en rotación, y los nombres se determinan según las reglas establecidas por la Organización Meteorológica Mundial.

Solo a partir de 1979 se comenzaron a usar nombres masculinos alternados con nombres femeninos¹. Si una tormenta es especialmente devastadora, su nombre puede retirarse y reemplazarse por otro. Por ejemplo, el huracán Gordon, que causó más de 1,100 muertes en 1994, sigue siendo utilizado, pero su nombre fue retirado.

En que regiones son mas frecuentes los ciclones y huracanes

Los ciclones tropicales (también conocidos como huracanes o tifones) se forman principalmente en las regiones intertropicales del planeta. Aquí están las zonas principales de formación:

Océano Atlántico: La costa atlántica de Estados Unidos, México, América Central, las Islas Caribeñas y Bermudas se ven afectadas frecuentemente por huracanes. También ocasionalmente afectan a Colombia, Venezuela, el sureste de Canadá y las islas "Macaronesias".

Océano Pacífico noreste:

Esta región afecta al oeste de México, Hawái, el norte de América Central y, en raras ocasiones, a California.

Océano Pacífico noroeste

: Aquí los ciclones son conocidos como tifones y afectan a China, Japón, Filipinas, Tai-

Yucatán y Baja California. También se incluyen las islas Mariás, Revillagigedo, Arrecife Alacrán, Cozumel y Cayo Centro.

CICLONES VS TSUNAMIS

Un ciclón es una tormenta giratoria con fuertes vientos y fuertes lluvias, mientras que un tsunami es una serie de olas oceánicas causadas por un terremoto submarino, una erupción volcánica o un deslizamiento de tierra.

Aquí tienes algunas diferencias claves:

Origen:

Los ciclones se originan sobre aguas cálidas del océano en regiones tropicales y subtropicales. Son causados por un sistema de vientos que giran hacia un área de baja presión.

Los tsunamis se generan debido a disturbios en el océano, como terremotos o erupciones volcánicas.

Amenaza:

Los ciclones principalmente amenazan las regiones costeras.

Los tsunamis pueden afectar áreas costeras alrededor de toda la cuenca oceánica.

Predicción:

Los ciclones pueden predecirse y monitorearse mediante tecnología avanzada.

Los tsunamis son más difíciles de predecir y pueden golpear sin previo aviso.

En resumen, los ciclones



wán y otros países del sudeste asiático.

En México, las regiones con mayor frecuencia de impacto son las costas de Veracruz, Tabasco, Chiapas, Oaxaca, Colima, Jalisco, Michoacán, Nayarit y las Penínsulas de

son tormentas rotativas con vientos y lluvias intensas, mientras que los tsunamis son olas oceánicas destructivas causadas por eventos submarinos. Ambos son peligrosos, pero sus causas y efectos son diferentes.



¡El mundo del salmón es realmente fascinante!

El salmón es un pez migratorio que vive tanto en agua dulce como en agua salada.

Aquí tienes algunos aspectos interesantes sobre estos increíbles nadadores:

Ciclo de vida: Los salmones pasan por un ciclo de vida complejo. Nacen en ríos de agua dulce, luego migran al océano, donde crecen y se alimentan. Finalmente, regresan a su lugar de nacimiento para desovar y completar el ciclo.

Natación épica: La migración de los salmones es asombrosa. Algunas especies nadan miles de kilómetros desde el océano hasta los ríos para reproducirse. ¡Imagina nadar contra la corriente durante todo ese tiempo!

Cambios físicos: Durante su migración, los salmones experimentan cambios físicos notables. Su coloración se vuelve más intensa, y los machos desarrollan una mandíbula prominente llamada "quijada de salmón" para luchar por las hembras.

Importancia ecológica: Los salmones son clave en los ecosistemas fluviales y marinos. Al transportar nutrientes desde el océano hasta los ríos, influyen en la salud de los bosques y la biodiversidad.

Pesca y conservación: La pesca de salmón es popular en todo el mundo, pero también es importante gestionarla de manera sostenible para proteger las poblaciones. Muchos esfuerzos se centran en la conservación de los hábitats de desove y la reducción de obstáculos en los ríos.

En resumen, el mundo del salmón es una mezcla de maravillas naturales, adaptaciones sorprendentes y desafíos de conservación.

CURIOSIDADES DEL SALMON !

El salmón es un pez verdaderamente fascinante. Aquí tienes algunas curiosidades sobre él:

Superpoderes del olfato: El salmón del Atlántico tiene un sentido del olfato increíble. Puede oler una gota de perfume en un área equivalente a diez piscinas olímpicas. ¡Impresionante!

Cambio de color: A lo largo de su vida, el salmón puede cambiar de color. Puede presentar tres colores diferentes en diferentes etapas.

Saltimbanqui acuático: Durante su proceso migratorio, los salmones son auténticos saltadores. Incluso pueden superar cascadas en su camino. ¡Un espectáculo digno de admirar!

Memoria geográfica: Se cree que los salmones pueden reconocer el olor del agua de su río natal después de haber atravesado los océanos. ¡Increíble, verdad?

Así que, la próxima vez que veas un salmón, recuerda todas estas curiosidades sobre este pez contracorriente. ¡Es todo un campeón acuático

VALOR DEL SALMON EN LA INDUSTRIA GASTRONOMICA

El salmón es un ingrediente muy apreciado en la industria gas-

tronómica debido a su sabor, versatilidad y beneficios para la salud. Aquí tienes algunos aspectos relevantes sobre su valor:

Exportaciones y mercado:

Chile es uno de los principales exportadores de salmón. En 2022, las exportaciones de salmón alcanzaron los 6.607 millones de dólares, un aumento significativo respecto a años anteriores¹. En 2021, el monto fue de 5.188 millones de dólares.

Impacto del COVID-19:

La pandemia afectó la cadena de suministro del salmón, pero el sector se mantuvo resistente. Noruega y Chile son dos de los principales productores, y el salmón de piscifactoría representa la mayor parte de la producción mundial.

Consumo y preparación:

El salmón se consume en diversas formas: ahumado, en sushi, poke y otros platos. En España, la industria del ahumado genera más de 340 millones de euros, siendo el salmón uno de los protagonistas.

En resumen, el salmón es un tesoro culinario que combina sabor, salud y sostenibilidad.

SIETE RAZONES PARA COMER SALMON

Cuidado del corazón: El salmón es rico en omega-3, que ayuda a reducir el colesterol "malo" (LDL) y mantener los vasos sanguíneos saludables. Esto disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas, como infartos y arritmias.

Antiinflamatorio natural: Gracias a sus antioxidantes, como las vitaminas A y E, el salmón reduce la inflamación en el cuerpo. Esto puede ser beneficioso para afecciones como la enfermedad inflamatoria intestinal o la artritis reumatoide.

Masa muscular y cicatrización:

Su alto contenido proteico (20,7 g por cada 100 g) favorece el aumento de la masa muscular y ayuda en la cicatrización de heridas. Además, el omega-3 reduce la inflamación muscular después del ejercicio.

Salud ocular: El salmón protege contra la degeneración macular relacionada con la edad. Sus antioxidantes y la vitamina A mantienen la salud de la retina.



Fortalece el sistema inmunológico: Gracias a sus nutrientes, como el selenio, el salmón ayuda a mantener un sistema inmunológico fuerte.

Beneficios cerebrales: El omega-3 mejora la función cerebral y el estado de ánimo. También se asocia con una menor incidencia de depresión y ansiedad.

Ayuda en la pérdida de peso:

El salmón es saciante y puede ser útil en una dieta para perder peso.

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

988

LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

Read Diverse Books

FOLLOW US: @bookhavenbooks

Book Haven BOOKS

AMPLIFYING DIVERSE STORIES
Latina Owned Online Bookstore

WWW.BOOKHAVENBOOKS.COM



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