

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

DIMENSION

EDICION DIGITAL - MAYO 13 - 2024



EL ANIMAL MAS ANTIGUO QUE HABITA NUESTRO PLANETA



LA MARIHUANA ES UNA DROGA ?



**NANA MOUSKOURI
Una Diva Griega !**



**DIFERENCIAS ENTRE EMBARGO Y BLOQUEO
CUBA NO PADECE UN BLOQUEO**



ORIGENES, MITOS Y CURIOSIDADES DEL AIRE ACONDICIONADO PARA AUTOS



BREVE CUENTO DE UN BALSERO CUBANO...

Idea Original de: Andres Garcia

Su nombre era Julio César Capote, y su relato es uno de los más conmovedores entre aquellos que intentaron escapar de Cuba en busca de una vida mejor.

Había una vez un joven llamado Julio, quien vivía en la isla de Cuba. Su corazón anhelaba la libertad y la oportunidad de un futuro diferente.

Las restricciones políticas, la falta de oportunidades y la opresión lo llevaron a tomar una decisión audaz: construir una balsa y enfrentar el peligroso viaje hacia Estados Unidos.

Julio reunió madera, cuerdas y cualquier material que pudiera flotar. Con sus manos temblorosas, construyó una pequeña embarcación que sería su única esperanza.

Se despidió de su familia con lágrimas en los ojos, prometiéndoles que volvería algún día con una vida mejor.

La noche en que Julio partió, las estrellas brillaban en el cielo. La balsa se balanceaba en las aguas del Estrecho de la Florida mientras él remaba con fuerza. El viento soplaba frío y las olas amenazaban con engullirlo. Pero Julio no se rindió. Recordaba las historias de otros baltseros que habían logrado llegar a la tierra prometida.

Día tras día, Julio luchó contra el hambre, la sed y la incertidumbre.

El sol quemaba su piel y las noches eran gélidas. Se aferraba a la esperanza de encontrar la costa de Mía

mi. A veces, avistaba barcos en la distancia, pero temía que fueran patrullas cubanas o guardacostas estadounidenses que lo devolverían a su país.

En el décimo tercer día, cuando ya creía que no podría resistir más, un helicóptero de la Guardia Costera apareció sobre su cabeza. Julio sintió una mezcla de alivio y miedo. ¿Lo devolverían a Cuba? Pero los guardacostas lo rescataron y lo llevaron a tierra firme. Sus piernas temblaban al pisar suelo estadounidense.

Julio César Capote se convirtió en uno de los héroes trágicos del exilio cubano. Su historia se sumó a la de miles de baltseros que arriesgaron sus vidas por la libertad. Aunque enfrentó dificultades en su nuevo país, nunca olvidó su travesía en la balsa.

Siempre miraba el horizonte, agradecido por la oportunidad que había encontrado.

Y así, Julio César Capote se convirtió en un símbolo de valentía y esperanza para todos los que sueñan con un futuro mejor. Su historia nos recuerda que la libertad es un tesoro preciado, y que a veces, incluso en las aguas más turbulentas, podemos encontrarla si tenemos el coraje de navegar hacia ella.

Espero que esta historia te haya conmovido. Si tienes más preguntas o deseas explorar otros temas, no dudes en preguntar escribiendo a: dimensioncommunications.@aol.com

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



Escapando del "Paraiso del Proletariado"



#LibertadParaLosPresosPolíticos

⤴

LIZANDRA GONGORA

Presos Políticos
37 AÑOS

Madre de 5 niños, salió a manifestarse el 11 de julio y fue condenada a 14 años de prisión. En prisión Lizandra ha denunciado abusos y arbitrariedades contra ella. El pasado octubre denunció que no le permitieron consumir los alimentos que le llevó su familia y estuvo cinco días sin comer. Desde prisión, ella ha enviado cartas donde expresa que pese a los abusos no se rinde y sigue anhelando libertad para Cuba

Dimension Edición Digital

Directora: Cristina Garcia / Publisher: Andres Garcia

Asesor legal: Abogado, Manuel, J. Garcia

Diseño: Kanton Productions / Fotografía: Felicia Perez

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

BUSQUENOS EN: WWW.DIMENSIONNEWSPAPER.COM

Debate about new city regulations

BRIAN P. STACK

ALCALDE DE UNION CITY Y SENADOR ESTAL, NJ

*Los
Intereses
del
Pueblo
son lo
Primero..*

*Si...
lo
Primero!*



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

NO PAGADO CON DINERO DE LOS CONTRIBUYENTES.

COMO COMBATIR EL CALOR EN TU AUTO SIN AIRE ACONDICIONADO



Si el aire acondicionado de tu vehículo está dañado y no soportas el calor dentro del carro, existen algunas técnicas temporales que puedes utilizar para refrescar el habitáculo y transitar más cómodo pese a las altas temperaturas. A continuación, te muestro algunos trucos que podrían ayudarte:

Bolsas de hielo dentro del carro:

Coloca un poco de hielo empacado en bolsas impermeables sobre las alfombrillas del auto. Asegúrate de que las bolsas no tengan ningún desperfecto para evitar que el hielo derretido se derrame.

Paños húmedos: Si por las rejillas sale aire pero no enfría, aprovecha el flujo que corre por las ventanillas. Humedece paños y colócalos frente a las rejillas mientras el aire sopla. El agua que humedece los paños ayudará a bajar la temperatura dentro del auto.

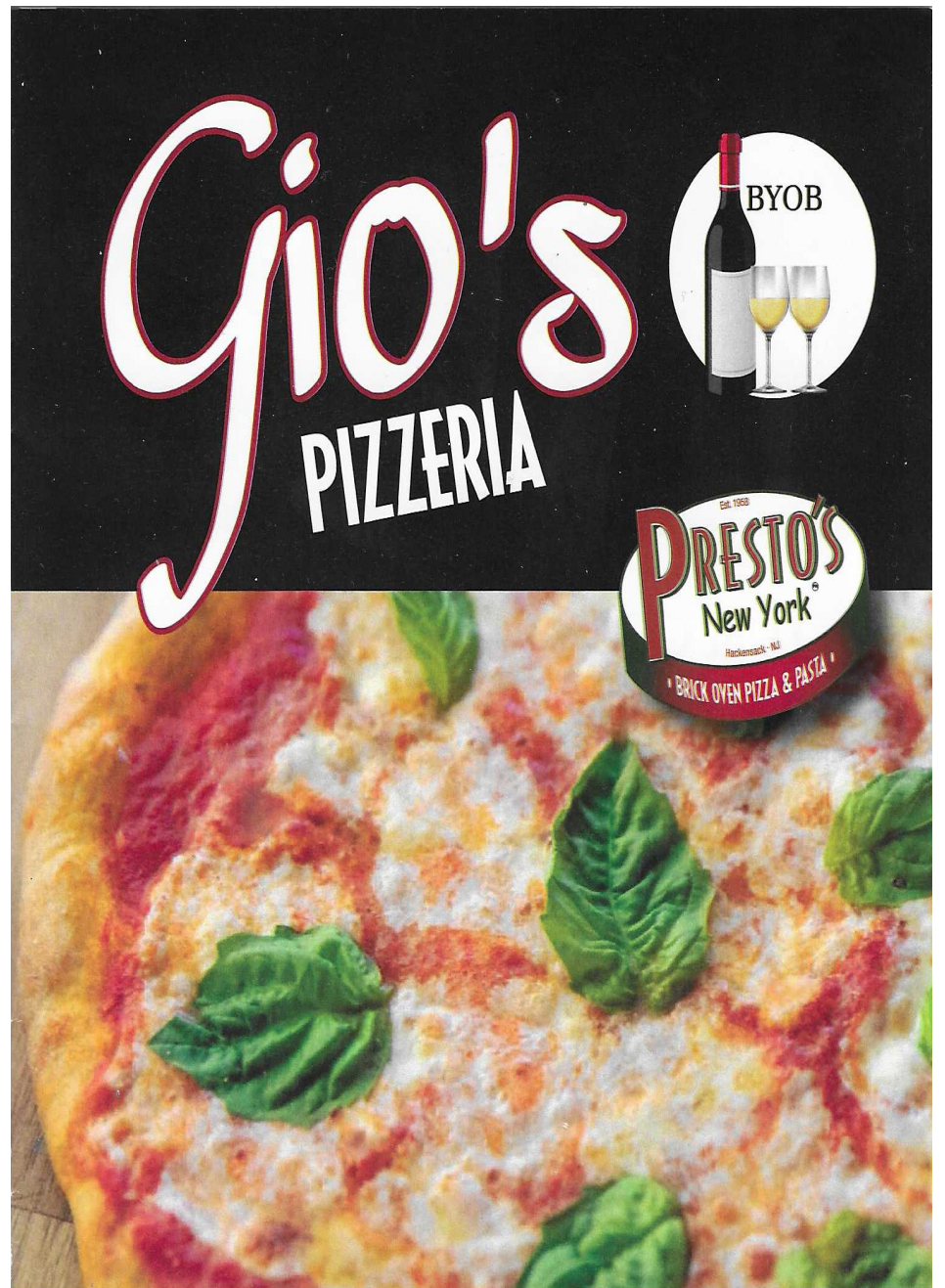
Bajar los cristales laterales:

Aunque parece obvio, algunos conductores evitan bajar las ventanillas para ahorrar combustible o por seguridad. Sin embargo, si estás muy sofocado dentro del carro, puedes bajar las ventanillas en ciertos trayectos para refrescar el vehículo.

Abrir y cerrar las puertas:

Esta técnica se hizo famosa recientemente y resultó ser muy efectiva. Consiste en aparcar el carro, bajar los vidrios laterales, abrir las puertas y agitarlas en movimiento de abrir y cerrar por al menos cinco veces. Así, saldrá del carro gran parte del calor y la humedad.

Recuerda que estas soluciones son temporales y no reemplazan el mantenimiento adecuado del aire acondicionado. Lo mejor será atender posteriormente la avería del aire acondicionado para que el auto esté en óptimas condiciones para próximas aventuras.



QUALITY SERVICE & PRICE

(201) 766-9900

(201) 766-1000

200 39TH STREET
UNION CITY, NJ 07087

WE DELIVER



CATERING FOR ALL OCCASIONS
ASK FOR THE SPECIAL OF THE DAY

Sugarman's DRUG STORE

Taking care of your health over 100 years

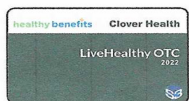
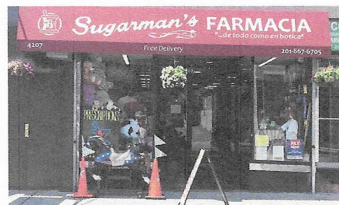
OUR SERVICES

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



OTC CARDS ACCEPTED

OTC NETWORK
United Healthcare
Clover Health
Empire



- GIFTS • GIFT CARDS • RELIGIOUS ITEMS
- PET SUPPLIES

FREE LOCAL
PRESCRIPTION
DELIVERY



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

Hablamos Español

Monday - Friday
9am to 7pm

Saturday 9am to 4pm



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 origen del aire acondicionado en los automóviles se remonta a la década de 1930, cuando la empresa Packard se convirtió en el primer fabricante de automóviles en ofrecer sistemas de refrigeración en sus vehículos. Aunque estos primeros sistemas eran voluminosos y poco eficientes, sentaron las bases para el desarrollo futuro.

En 1933, Packard introdujo el primer sistema de aire acondicionado en sus vehículos de lujo, pero debido a su alto costo, solo unos pocos clientes pudieron disfrutarlo. Poco después, en 1939, la empresa Nash Motors presentó un sistema de aire acondicionado más económico y accesible, aunque aún no era muy eficiente.

No fue hasta la década de 1950 que el aire acondicionado en los automóviles comenzó a popularizarse. Chrysler fue la primera empresa en ofrecer un sistema de aire acondicionado en sus vehículos de serie en 1953. Cadillac y Buick también siguieron su ejemplo al ofrecer sistemas de aire acondicionado en sus modelos de lujo. A lo largo de las décadas siguientes, el aire acondicionado en los automóviles mejoró en términos de eficiencia y accesibilidad. En los años 60 y 70, se introdujeron

sistemas más compactos y eficientes, y en los años 80 y 90, se comenzaron a utilizar refrigerantes más ecológicos.

Hoy en día, el aire acondicionado en los automóviles es una característica estándar en la mayoría de los modelos y se ha convertido en una necesidad para una conducción cómoda y segura en climas cálidos.

En resumen, desde los primeros intentos de Packard y Nash hasta la evolución actual del aire acondicionado en los automóviles, ha sido un largo camino de innovación y mejora continua.

Cuáles son las ventajas y desventajas de usar el aire acondicionado mientras conduzcó?

El aire acondicionado en los automóviles tiene sus pros y contras, y es importante conocerlos para tomar decisiones informadas. A continuación, te presento las ventajas y desventajas de usar el aire acondicionado mientras conduces:

Ventajas del aire acondicionado en el coche: Comodidad y bienestar:

El aire acondicionado mantiene una temperatura agradable en el interior del vehículo, lo que mejora la comodidad del conductor y los pa-

sajeros. Esto es especialmente útil en viajes largos, ya que reduce la fatiga causada por el calor.

Reducción del estrés térmico:

En climas cálidos, el aire acondicionado ayuda a mantener una temperatura óptima dentro del coche, lo que evita el estrés térmico y mejora la concentración al volante

Desventajas del aire acondicionado en el coche:

Consumo de combustible: Aunque el consumo adicional de combustible es mínimo, el aire acondicionado puede aumentar el consumo en comparación con mantener las ventanillas abiertas. Sin embargo, en situaciones extremadamente calurosas, el confort que brinda compensa este pequeño incremento.

Posible afectación al motor:

Algunos mitos sugieren que usar el aire acondicionado en invierno podría dañar el motor, pero esto no es cierto. Los sistemas modernos están diseñados para funcionar correctamente en todas las estaciones.

En resumen, el aire acondicionado proporciona comodidad y bienestar, pero es importante usarlo de manera consciente para equilibrar el confort con el consumo de combustible.

Aquí tienes algunas curiosidades interesantes sobre los sistemas de aire acondicionado en los automóviles:

Refrigeración artificial temprana:

Antes de la ingeniería mecánica, los científicos experimentaron con reacciones químicas para lograr el enfriamiento. En el siglo XVIII, Benjamin Franklin y el químico John Hadley descubrieron que la

evaporación de líquidos provocaba una disminución de la temperatura. Aunque sus experimentos no tuvieron un gran impacto en la temperatura ambiente, sentaron las bases para el enfriamiento artificial.

Bloques de hielo como primeros aires acondicionados:

Durante el siglo XIX, en regiones cálidas como Florida, se enviaban grandes bloques de hielo desde estados del norte para utilizarlos en hospitales y proporcionar confort a los pacientes. El médico John Gorrie creó una "máquina de hielo" en 1851, que utilizaba principios científicos aún presentes en la refrigeración moderna.

Secado de tinta y cine de verano:

El aire acondicionado moderno se inventó para secar la tinta en las imprentas. Además, se atribuye al aire acondicionado el éxito del fenómeno del cine de verano, ya que las salas de cine podían mantenerse frescas durante el calor del verano. Beneficios para alérgicos: Los sistemas de aire acondicionado en los autos filtran hasta un 88% del polen y otros alérgenos presentes en el aire exterior. Encender el aire acondicionado ayuda a prevenir estornudos y dolores de cabeza.

Impacto en el motor:

El sistema de aire acondicionado puede afectar al motor, especialmente cuando el compresor está en funcionamiento.

El compresor utiliza parte de la energía del motor, lo que puede reducir ligeramente la potencia.

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



 **(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**



JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de *Union City*

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

FELICIDADES A NUESTROS GANADORES DEL PREMIO STEM

Estamos orgullosos de anunciar que nuestros estudiantes ganaron 23 premios en la reciente competencia STEM (ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas) del Condado de Hudson, donde participaron los mejores y más brillantes estudiantes STEM del condado. En nombre del distrito escolar y de toda la comunidad, lo felicitamos no solo por sus premios, sino también por todo el tiempo y esfuerzo adicional que usted y sus maestros pusieron en este evento.

División de escuela secundaria

Claudio Martinez
Hazel Bonilla
Vivianna Nunez
Angel Torres
Merisha Fernando
Giana Segura

Jose Rubio
Joeliz Correa
Valerie Duran
Hillary Guarango
Linda Flores
Adrianna Morono

Andy Gonzalez
Jocelyn Pacio
Carolyn Eloy
Yara Aguillar
Lehansa Marambage

División de escuela intermedia

Yash Gupta
Xylus Torres

Síguenos en:



Facebook: Union City Schools



Twitter: @schools_uc



Instagram: Union City Schools

LA JUNTA DE
EDUCACIÓN DE
UNION CITY

Ydalia M. Genao, *Presidente*
Carlos H. Vallejo, *Vice-Presidente*

Joseph Isola, *Miembro*
Fr. Aro Nathan, *Miembro*
Alicia Morejon, *Miembro*

Kennedy Ng, *Miembro*
Alejandro Velazquez, *Miembro*

Superintendente
de Escuelas
Silvia Abbato

Asistente
Superintendentes
John Bennetti
Geraldine Perez

Secretario de la Junta/
Director de Facilidades
Justin Mercado

Administrador de
Negocios
Anthony Dragona

Asistente de la
Superintendente
Diane Capizzi

UNION CITY BOARD OF EDUCATION



Public Schools

BUILDING COMMUNITY AND PROVIDING OPPORTUNITY FOR THE CHILDREN OF UNION CITY

CONGRATULATIONS TO OUR STEM AWARD WINNERS

We are proud to announce that our students won 23 awards at the recent Hudson County STEM (science, technology, engineering, and mathematics) Showcase competition, where the county's best and brightest STEM students participated. On behalf of the school district and the entire community, we congratulate you not only for your awards, but for all the extra time and effort you and your teachers put into this event.

Senior Division

Claudio Martinez
Hazel Bonilla
Vivianna Nunez
Angel Torres
Merisha Fernando
Giana Segura

Jose Rubio
Joeliz Correa
Valerie Duran
Hillary Guarango
Linda Flores
Adrianna Morono

Andy Gonzalez
Jocelyn Pacio
Carolyn Eloy
Yara Aguillar
Lehansa Marambage

Junior Division

Yash Gupta
Xylus Torres

Follow Us:



Facebook: Union City Schools



Twitter: @schools_uc



Instagram: Union City Schools

UNION CITY
BOARD OF
EDUCATION

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

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

Kennedy Ng, *Trustee*
Alejandro Velazquez, *Trustee*

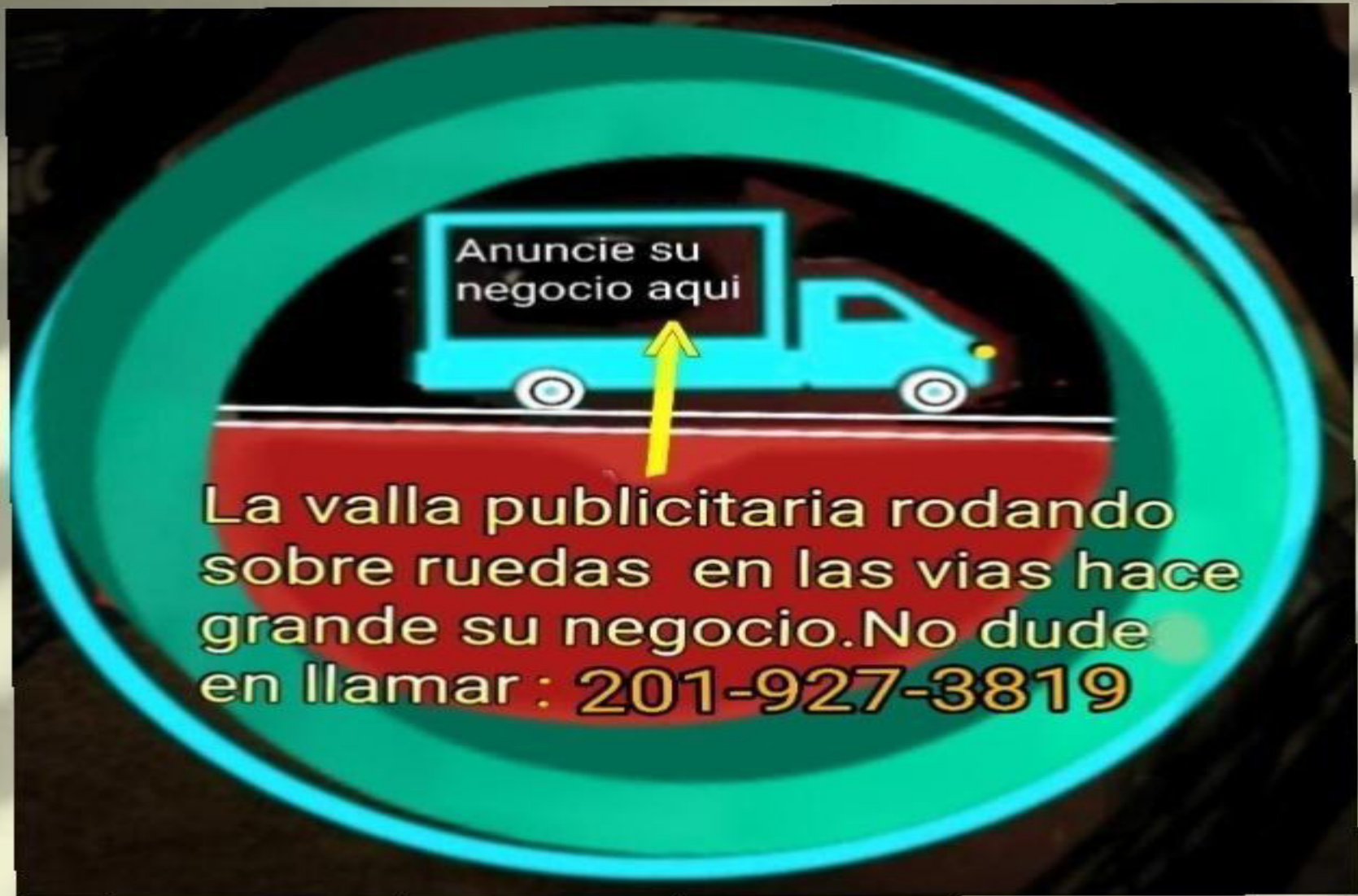
Superintendent
of Schools
Silvia Abbato

Assistant
Superintendents
John Bennetti
Geraldine Perez

Board Secretary/
Director of Facilities
Justin Mercado

Business
Administrator
Anthony Dragona

Assistant to the
Superintendent
Diane Capizzi



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



Los divertículos son bolsas abultadas y pequeñas que se pueden formar en el revestimiento del sistema digestivo. Por lo general, se encuentran en la parte inferior del intestino grueso (colon). Los divertículos son comunes, en especial luego de los 40 años, y rara vez causan problemas¹²³⁴. La presencia de divertículos se conoce como diverticulosis. Si estas bolsas se inflaman o infectan, se produce una afección llamada diverticulitis

Los divertículos por sí mismos no son peligrosos. De hecho, la mayoría de las personas con diverticulosis no tienen síntomas. Sin embargo, algunas personas con diverticulosis pueden experimentar retortijones dolorosos inexplicables o molestias en la evacuación, como el estreñimiento.

La diverticulitis, que es una in-

flamación de los divertículos, puede ser más problemática. Puede causar dolor abdominal intenso, fiebre, náuseas y un cambio marcado en los hábitos intestinales. La diverticulitis leve se puede tratar con reposo, cambios en la alimentación y antibióticos. Sin embargo, la diverticulitis grave o recurrente puede requerir cirugía.

En resumen, aunque los divertículos en sí mismos no son peligrosos, es importante estar atento a los síntomas y buscar atención médica si se presentan problemas o complicaciones.

Si tienes preocupaciones específicas sobre tu salud, te recomiendo consultar a un profesional médico para una evaluación adecuada.

La prevención de la diverticulitis implica adoptar hábitos saludables y

tomar medidas para reducir el riesgo de inflamación de los divertículos. Aquí tienes algunas recomendaciones:

Dieta rica en fibra: Consumir alimentos ricos en fibra puede ayudar a prevenir la formación de divertículos y a mantener los intestinos saludables. Algunos ejemplos de alimentos ricos en fibra son las frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y nueces.

Beber suficiente agua: La hidratación adecuada es importante para el funcionamiento normal del sistema digestivo. Beber suficiente agua ayuda a mantener las heces blandas y facilita su paso a través del colon.

Ejercicio regular: Mantenerse activo físicamente puede ayudar a prevenir el estreñimiento y a mantener el sistema digestivo en buen estado.

Evitar el estreñimiento: El estreñimiento puede aumentar la presión en el colon y contribuir a la formación de divertículos. Para evitarlo, consume suficiente fibra, bebe agua y evita el sedentarismo.

Evitar alimentos irritantes: Algunas personas pueden ser sensibles a ciertos alimentos, como las nueces, las semillas y el maíz. Si notas que ciertos alimentos desencadenan síntomas, considera evitarlos.

No fumar: Fumar puede aumentar el riesgo de desarrollar divertículos y complicaciones asociadas.

Controlar el estrés: El estrés crónico puede afectar la salud digestiva. Practicar técnicas de relajación, como la meditación o el yoga, puede ser beneficioso.

Síntomas y Deteccion

La diverticulosis es la presencia de divertículos en el intestino grueso

Estas pequeñas bolsas o sacos se forman en la pared del colon y, en general, no causan síntomas. Sin embargo, a veces pueden inflamarse o sangrar, lo que puede resultar en la aparición de sangre en las heces o una hemorragia rectal.

Cuando una o más de estas bolsas se inflaman e infectan, se desarrolla la diverticulitis. Los síntomas de la diverticulitis pueden incluir:

Dolor intenso en la parte inferior izquierda del abdomen.

Fiebre.

Cambios en el ritmo intestinal, como diarrea o estreñimiento.

Náuseas y vómitos.

Para confirmar el diagnóstico, los médicos suelen utilizar métodos como la colonoscopia o la tomografía computarizada (TC). Si tienes preocupaciones o experimentas síntomas relacionados con los divertículos, te recomiendo consultar a un profesional médico para una evaluación adecuada.



Desde el punto de vista nutricional, el salmón es el claro ganador cuando se trata de los pescados más saludables. ¿Por qué? Permíteme explicarte:

Contenido de Omega-3: El salmón es uno de los pescados más grasos de aguas frías y, por lo tanto, una excelente fuente de ácidos grasos omega-3. Estos ácidos grasos son esenciales para la composición celular de nuestro cuerpo y pueden ayudar a la salud cardiovascular y al sistema inmunológico. Los Institutos Nacionales de Salud (NIH) recomiendan que los hombres consuman 1,6 gramos y las mujeres 1,1 gramos de omega-3 al día, y una porción de 85 gramos de casi todas las variedades de salmón supera esa cuota.

Variedades de Salmón: Las tres es-

pecies de salmón salvaje con mayor contenido de omega-3 son:

Salmón chinook de Alaska (también conocido como salmón real).

Salmón coho.

Salmón rojo.

Sostenibilidad: Además de su valor nutricional, la sostenibilidad también es importante.

Tanto el salmón salvaje como el de piscifactoría tienen sus ventajas. El salmón de piscifactoría no solo se gestiona de forma más sostenible que en el pasado, sino que también está mejorando en términos de contenido de omega-3.

Así que, si buscas un pescado saludable y delicioso, el salmón es una excelente elección. ¡Aprovecha sus beneficios para tu salud y disfruta de su sabor!





LA CASONA RESTAURANT
CUBAN AND SALVADORIAN CUISINE



CUBAN & SALVADORIAN GOURMET STYLE CUISINE



DOWNLOAD OUR FULL MENU

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

MONDAY THROUGH FRIDAY
LUNCH SPECIALS FROM \$10.95



HOME OR OFFICE DELIVERY WITH



OR ORDER DIRECTLY ON
LACASONANJ.COM

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



OPENING HOURS | DELIVERY HOURS

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



Sí, la marihuana medicinal es un término que se utiliza para describir los derivados de la planta Cannabis sativa que se emplean con fines terapéuticos.

También se le conoce como cannabis medicinal.

La Cannabis sativa contiene varios compuestos activos que pueden tener beneficios para la salud. Algunos estudios científicos sugieren que el uso de la marihuana puede tener propiedades terapéuticas, y sus sustancias activas, como el CBD (cannabidiol), se utilizan en medicina para tratar afecciones como la esclerosis múltiple, la epilepsia y el dolor crónico causado por enfermedades como la artritis o la fibromialgia.

Además, se ha investigado su uso en pacientes con cáncer. Sin embargo, es importante destacar que la seguridad y eficacia de la marihuana como medicina sigue siendo un tema de debate y estudio continuo.

Aquí tienes algunas curiosidades sobre la marihuana que tal vez no conocías:

Origen del 4/20: Esta tradición comenzó con unos estudiantes del Colegio San Rafael en California, Estados Unidos. A las 4:20 de la tarde, hora en que finalizaban los castigos y las actividades extra escolares, los alumnos se sentaban a fumar cannabis frente a un monumento a Louis Pasteur. Por ello, se ha asociado la simbología a este día, que se celebra

a nivel mundial.

La planta más antigua: El cannabis es la planta más antigua cultivada de la que se tienen datos. Aunque ahora mismo es ilegal en muchos países del mundo, cuenta con múltiples facetas que la convierten en multifuncional y que provocan que las curiosidades sobre la marihuana no dejen de crecer.

Alimento de espectaculares propiedades: Además de su uso recreativo, el cannabis también tiene propiedades alimenticias. Sus semillas son ricas en fibra y se pueden consumir. También se ha asociado al alivio de dolores musculares y al tratamiento de la epilepsia.

De donde viene la palabra "mariguana":

La palabra "mariguana" proviene del español y se popularizó en México. Antes de eso, se conocía como "cañamo" o "hierba". Su origen etimológico es interesante y refleja la diversidad cultural en la historia de esta planta.

El hambre después de fumar es algo científico: Es común que las personas sientan hambre después de fumar marihuana. Esto se debe a que el cannabis estimula el apetito al interactuar con el sistema endocannabinoide en el cuerpo.

Las enfermedades que se tratan con marihuana: Algunos estudios sugieren que el cannabis puede ser beneficioso para tratar afecciones como la esclerosis múltiple, la epilepsia y el dolor

crónico. Sin embargo, sigue siendo un tema de debate y estudio continuo.

Los países que más la consumen:

A nivel mundial, los países con mayor consumo de marihuana incluyen Canadá, Estados Unidos, Uruguay y algunos países europeos como los Países Bajos.

La Marihuana es una droga ?

Sí, la marihuana se considera una droga.

Definición: La marihuana es una planta que contiene compuestos químicos activos, como el tetrahidrocannabinol (THC) y el cannabidiol (CBD). El THC es el principal responsable de los efectos psicoactivos asociados con el consumo de marihuana.

Efectos: Cuando se consume, la marihuana puede tener varios efectos en el cuerpo y la mente, como la alteración del estado de ánimo, la relajación, la euforia y la distorsión de la percepción sensorial. También puede afectar la memoria, la concentración y la coordinación.

Usos: Además de su uso recreativo, la marihuana se ha utilizado con fines medicinales para tratar afecciones como la esclerosis múltiple, la epilepsia, el dolor crónico y las náuseas asociadas con la quimioterapia en pacientes con cáncer.

Legalidad: La legalidad de la marihuana varía según el país y el estado. Algunos lugares han legalizado su uso con fines médicos o recreativos, mientras que otros la consideran ilegal.

En resumen, aunque la marihuana tiene propiedades medicinales, también es una sustancia psicoactiva y debe usarse con precaución. Siempre es importante consultar con un profesional de la salud antes de utilizarla con fines terapéuticos.

Impacto Economico de la Marihuana en la Sociedad

La legalización del cannabis puede tener un impacto significativo

en la economía de un país. A continuación, te presentamos algunos aspectos relevantes sobre este tema:

Creación de empleos: La legalización del cannabis puede generar empleos en diversas áreas, como el cultivo, la producción, la distribución y la venta. Además, se necesitarían profesionales para regular y supervisar la industria del cannabis.

Generación de impuestos: La comercialización legal del cannabis permitiría la recaudación de impuestos. Esto incluye impuestos indirectos como el IVA y directos como el IRPF y el de Sociedades

En países donde se ha legalizado, se ha observado un aumento en los ingresos fiscales debido a esta industria.

Reducción de gastos en encarcelamiento: La legalización del cannabis también podría reducir los costos asociados con el encarcelamiento de personas por delitos relacionados con su uso o posesión.

Esto liberaría recursos para otras áreas de la justicia penal.

Inversión en investigación y desarrollo: Con la legalización, se podrían destinar fondos a investigaciones científicas sobre los efectos del cannabis, su uso terapéutico y sus posibles aplicaciones médicas.

Esto podría impulsar la innovación y el desarrollo de nuevos productos.

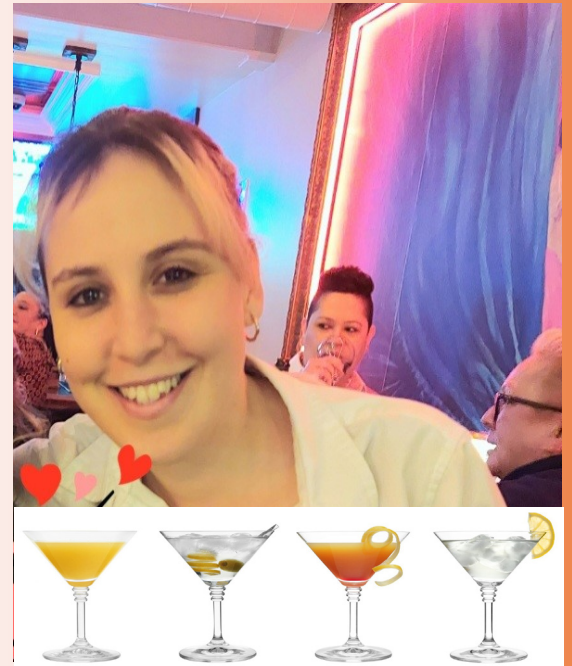
En resumen, la legalización del cannabis tiene el potencial de beneficiar la economía al crear empleos, generar ingresos fiscales y reducir los gastos en el sistema judicial.

Sin embargo, es importante considerar también los aspectos sociales y de salud al tomar decisiones al respecto.



Laura Arteaga
HANDCRAFTED
COCKTAILS

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

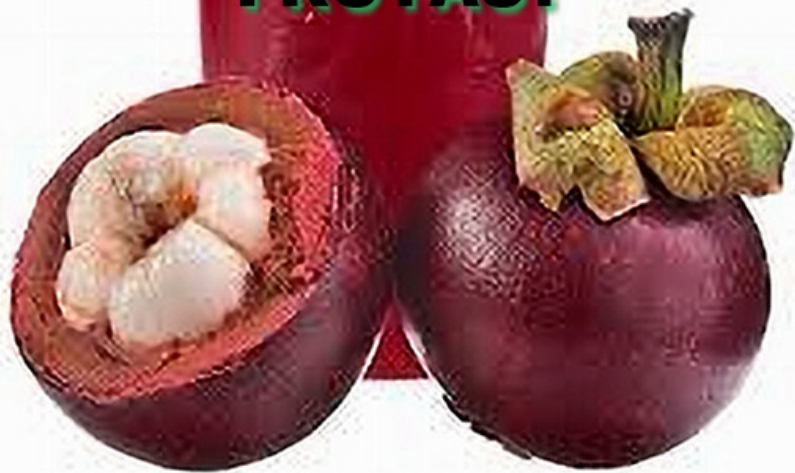


LAURA ARTEAGA
HANDCRAFTED
COCKTAILS

**SERVICIO DE
BARTENDER
PARA TODA
OCASION**



EL MANGOSTAN ES LA REINA DE LAS FRUTAS?



La reina de las frutas es un título que se ha atribuido a varias frutas exquisitas y nutritivas.

A continuación, te presentamos algunas de ellas:

Mangostán: Originario de las selvas tropicales de Indonesia, Malasia y Filipinas, el mangostán es una fruta pequeña con pulpa viscosa y corteza externa de gran dureza. Se le considera una súper fruta debido a sus múltiples propiedades nutricionales y su exquisito sabor. Entre sus beneficios se encuentran sus propiedades antiinflamatorias, antialérgicas y antibacterianas. Además, contiene antioxidantes y compuestos que podrían ayudar a prevenir y tratar el cáncer.

Manzana: Aunque no es exótica como el mangostán, la manzana es conocida como la reina de las frutas debido a su versatilidad en la cocina y su capacidad para combinar bien con otros alimentos. A pesar de su apariencia simple, la manzana es rica en nutrientes y se ubica en el cuarto lugar en la producción mundial de frutas, después de la uva, las naranjas y el plátano.

Cirueta Reina Claudia: Esta deliciosa fruta también merece el título de reina. La ciruela Reina Claudia es nutritiva y aporta numerosos beneficios al cuerpo. Su sabor dulce y jugoso la hace muy popular en la cocina y como snack saludable.

En resumen, tanto el mangostán, la manzana como la ciruela Reina Claudia son dignas candidatas al título de reina de las frutas, cada una con sus propias características y beneficios. ¡Depende de tus gustos y necesidades elegir cuál es tu favorita

El mangostán

(Garcinia mangostana) es una fruta

tropical exótica con un sabor ligeramente agrídulce. Es originario del sudeste asiático, pero se puede encontrar en varias regiones tropicales de todo el mundo. A veces se le conoce como mangostán púrpura debido al color intenso de su cáscara cuando está madura. Aquí tienes más información sobre esta deliciosa fruta:

Descripción: El mangostán es una fruta pequeña, redonda y de color oscuro, con una cáscara dura y roja cuando está madura. Su pulpa blanca y nacarada tiene un sabor que se asemeja al melocotón, la frambuesa o la piña.

Calorías: 73
 Agua: 80,69%
 Proteínas: 0,41 g
 Grasas: 0,58 g
 Carbohidratos: 17,91 g
 Fibra: 1,8 g
 Calcio: 5,49 mg
 Hierro: 0,17 mg
 Magnesio: 13,9 mg
 Potasio: 48 mg
 Fósforo: 9,21 mg
 Vitamina C: 7,2 mg

Propiedades y beneficios:

Antioxidante: Combate los radicales libres y el envejecimiento celular.

Ayuda a combatir virus y bacterias: Contiene xantonas, moléculas que combaten virus, hongos, bacterias y parásitos.

Bueno para nuestros músculos:

Alto en potasio, fundamental para el sistema nervioso y muscular.

Efecto saciante: La pulpa y la corteza contienen ácido hidroxicátrico (HCA), que inhibe la creación de

grasa y proporciona sensación de saciedad.

Así que, si tienes la oportunidad, ¡prueba esta “reina de las frutas” y disfruta de sus beneficios para la salud.

El mangostán es una fruta fascinante con muchas curiosidades interesantes.

Aquí tienes algunas:

Reina de las frutas:

El mangostán a menudo se llama la “reina de las frutas” debido a su sabor exquisito y sus beneficios para la salud. Aunque no es tan conocido como otras frutas tropicales, su perfil nutricional lo hace destacar.

Cáscara dura y colorida: La cáscara del mangostán es gruesa y resistente. Cuando está madura, se vuelve de un color rojo oscuro o púrpura intenso. Es una de las frutas más atractivas visualmente.

Pulpa blanca y jugosa: La pulpa del mangostán es blanca, suave y jugosa. Tiene un sabor dulce y ligeramente ácido. Algunos lo describen como una combinación de melocotón, piña y frambuesa.

Xantonas poderosas: El mangostán contiene compuestos llamados xantonas, que tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Se cree que estas xantonas ayudan a proteger contra enfermedades crónicas y a mantener el sistema inmunológico saludable.

Tradicición asiática: El mangostán es originario del sudeste asiático y ha sido parte de la medicina tradicional en países como Tailandia, Malasia e Indonesia durante siglos.

Ritual de apertura: Abrir un mangostán es todo un arte. La cáscara dura se quita con cuidado para revelar los gajos de pulpa.

Cada fruta tiene entre 4 y 8 gajos, y se dice que el número de gajos coincide con la cantidad de segmentos en la cáscara exterior.

Temporada limitada:

El mangostán es una fruta estacional y solo está disponible durante ciertos meses del año. Esto lo hace aún más especial para quienes lo disfrutan.

988

LÍNEA DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

NATIONAL REHAB

HOTLINE

ALCOHOLICS ANONYMOUS HOT LINE 866-210-1303
Free 24/7

CLEAR CHANNEL

UNITED AGAINST HUMAN TRAFFICKING

LET THEM BE HEARD

1-888-3737-888

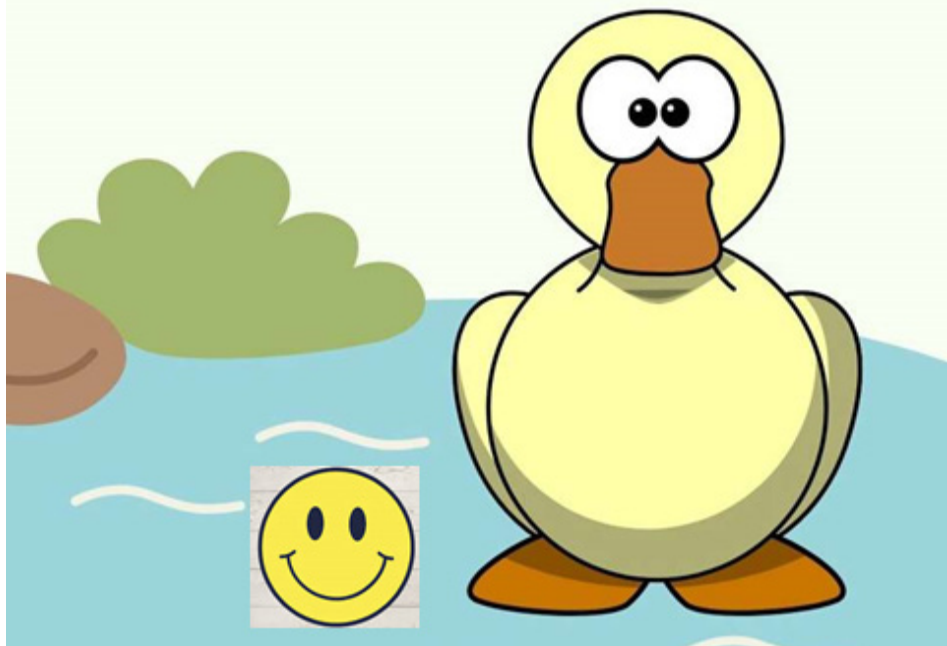
NATIONAL HUMAN TRAFFICKING
RESOURCE CENTER HOTLINE

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

- **Hijo, traigo la palabra de Dios para ti.**
 - **Pierde el tiempo Padre. Dentro de poco voy a hablar con Él personalmente.**
- ¿Algún encargo?**



¿POR QUÉ LOS PATOS NO TIENEN AMIGOS?
PORQUE SON MUY **ANTIPÁTICOS**



- **Soy una persona muy saludable.**
- **¿Haces mucho deporte y comes sano?**
- **No. Es que la gente me saluda por la calle y yo... Pues les devuelvo el saludo.**



HUMORISMO



Por:
Francisco Bernal

- El profesor pregunta:*
- ¿Tienes WiFi?
 - Sí
 - ¿Y cuál es la clave?
 - Tener dinero y pagarlo.
 - JAJAJAJA-**
 - Mamá, mamá, los spaghetti se están pegando.*
 - Déjalos que se maten
 - JAJAJAJA**
 - Oye, ¿cuál es tu plato favorito y por qué?
 - Pues el hondo, porque cabe más comida...
 - JAJAJAJA**
 - A las 10 te pito y bajas.
 - ¿Te has comprado un auto?
 - No, un pito.
 - JAJAJAJA**
 - ¿Cuánto cuesta alquilar un coche?
 - Depende del tiempo.
 - Vale, pongamos que llueve.
 - JAJAJAJA**
 - Jaimito, ¿cuánto es 2 x 2?
 - Empate
 - ¿Y 2 x 1?
 - Oferta!
 - JAJAJAJA**
 - Jaimito llega tarde al colegio y la profesora le pregunta:*
 - ¿Por qué llegas tarde?
 - Me quedé dormido soñando con un partido.
 - ¿Y eso qué tiene que ver?
 - Pues hubo un empate, prórroga y además penaltis.
 - JAJAJAJA**
 - Jaimito ¿cómo te ha salido el examen de Matemáticas?*
 - Pues más o menos como a los del Polo Norte
 - ¿Cómo a los del Polo Norte?
 - ¿Qué quieres decir?
 - De cero para bajo mamá, de cero para bajo!
 - JAJAJAJA**
 - El profesor pregunta:*
 - ¿Jaimito qué debo hacer para repartir 11 papas entre 7 personas?
 - Puré de patata, señor profesor.
 - JAJAJAJA**
 - Doctor, un ciego quiere verlo. Dígame que yo no hago milagros.*
 - JAJAJAJA**
 - La suegra desde el interior del ataúd:*
 - Hija, ¡sácame de aquí que no estoy muerta!
 - A lo que el yerno le responde desde el exterior.*
 - Cállese señora, ¿va a saber usted más que el médico?
 - JAJAJAJA**
 - Errar es humano, pero lo es todavía más echarle las culpas a otro.*
 - JAJAJAJA**
 - ¿Qué hace una vaca pensando? *Leche concentrada"*
 - JAJAJAJA**
 - Qué es lo que puedes encontrar una vez en un minuto, dos veces en un momento y ni una vez en cien años?*
 - La letra M*
 - JAJAJAJA**
 - ¿Qué hace un mudo bailando? - *Una mudanza. -*
 - JAJAJAJA**
 - ¿Cuál es el colmo más pequeño? *El colmillo.*
 - JAJAJAJA**
 - Se levanta Pepito y le dice a su papá: Papá, papá, hoy me levanté con ganas de trabajar.*
 - El papá le contesta: ¿Y qué vas a hacer?*
 - Acostarme para que se me quiten las ganas.*
 - JAJAJAJA**



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

“Programa Prescolar ES GRATIS”

Programas de Educacion Prescolar de Union City

Para nuevos aplicantes que empiezan el año escolar 2023 — 2024

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

El programa es de Lunes a Viernes

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

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

Padres que tienen un hijo / a que cumpla tres o cuatros años de edad en o antes de Septiembre 1ro de 2023 pueden registrarse directamente en el centro de registracion ubicado en: 2200 Kennedy Boulevard en Union City.

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

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

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

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

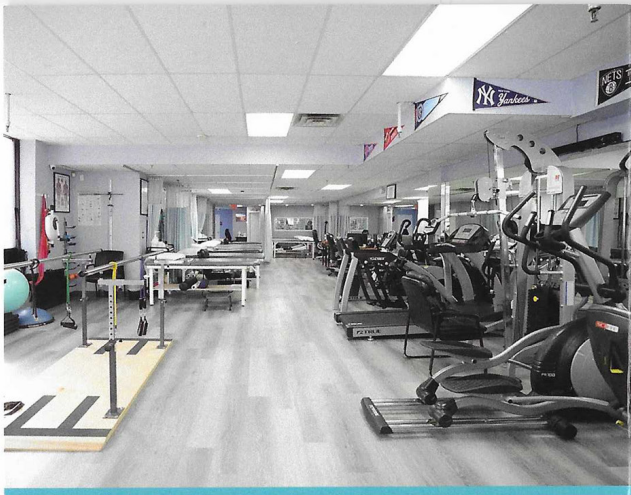
Un Programa Educacional para todo niño que tenga la edad requerida
El Programa “Wrap — Around” de cuidado antes y despues del Programa Educacional sera ofrecido a todas las familias que califiquen de acuerdo a su ingreso.

JUNTA DE EDUCACION DE UNION CITY

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

Silvia Abbato, Superintendente de las Escuelas

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



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

OFFICE HOURS

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

**FREE PARKING
LOT AVAILABLE**

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



TOTAL CARE
 PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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



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



**TOTAL CARE PHYSICAL
THERAPY & SPORTS
MEDICINE**

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



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

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

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

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

**MOST INSURANCE
PLANS ACCEPTED**

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

HABLAMOS ESPAÑOL

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



El agujero más profundo jamás excavado por el ser humano se llama Kola Superdeep Borehole. Este impresionante agujero artificial se encuentra en la península de Kola, cerca de la frontera entre Rusia y Noruega. Su profundidad alcanza 12.262 metros por debajo de la superficie del planeta.

Este proyecto comenzó en mayo de 1970 y se convirtió en el agujero más profundo de la historia hecho por el hombre en 1979. El objetivo principal era estudiar el manto de la Tierra, la capa que se encuentra a casi 3.000 kilómetros de profundidad y es la más grande de todas. Comprender el manto nos ayuda a entender mejor fenómenos naturales como los volcanes y los terremotos. Aunque llegar a estas profundidades no fue sencillo, los datos recopilados proporcionaron información valiosa sobre nuestro planeta.

Aquí tienes algunas curiosidades interesantes sobre el Kola

Superdeep Borehole:

Profundidad Impresionante:

El Kola Superdeep Borehole alcanzó una profundidad de 12.262 metros por debajo de la superficie de la Tierra. Para ponerlo en perspectiva, es más profundo que el punto más pro-



fundo del océano, la Fosa de las Marianas.

Temperaturas Extremas:

A medida que se perforaba más profundo, las temperaturas aumentaban significativamente. A esa profundidad, la temperatura alcanzaba alrededor de 180 °C (356 °F). Esto hizo que la perforación fuera aún más desafiante debido a las altas temperaturas y la presión en las profundidades extremas.

Rocas Inesperadas: Los geólogos encontraron algunas sorpresas en el camino. A unos 7.000 metros de profundidad, esperaban encontrar granito, pero en cambio encontraron rocas metamórficas. Esto proporcionó información valiosa sobre la composición de la corteza terrestre en esa región.

Agua Salada: A medida que se perforaba más profundo, se encontró agua salada en las grietas de las rocas. Esto fue inesperado y planteó preguntas sobre la hidrogeología de la región.

Cierre del Proyecto: Después de décadas de perforación, el proyecto se detuvo en 1994 debido a dificultades técnicas y financieras. Sin embargo, los datos recopilados siguen siendo valiosos para la investigación científica y la comprensión de la Tierra.

En resumen, el Kola Superdeep Borehole es un logro impresionante de la ingeniería y la ciencia, y sigue siendo un hito en la exploración de nuestro planeta.

Costo del Proyecto

Kola Superdeep Borehole fue un proyecto científico ambicioso llevado a cabo por la Unión Soviética en la península de Kola, cerca de la frontera entre Rusia y Noruega. Aunque no hay un costo específico registrado para todo el proyecto, puedo proporcionarte algunos detalles interesantes sobre este agujero profundo:

Profundidad Impresionante:

El Kola Superdeep Borehole consistió en una serie de perforaciones, siendo la más profunda la llamada SG-3, que alcanzó una profundidad récord de más

de 12 kilómetros (~7.5 millas). Penetró rocas con una antigüedad de 2.500 millones de años, que datan de la transición entre los períodos Arcaico y Proterozoico en el registro geológico de la Tierra.

Descubrimientos Sorprendentes:

Durante el proyecto, los científicos hicieron hallazgos inesperados. A una profundidad de aproximadamente 6 kilómetros (~3.7 millas), se recuperaron fósiles de plancton microscópico, que tienen alrededor de 2.500 millones de años. Estos son algunos de los fósiles más antiguos jamás descubiertos en la Tierra. Además, se encontró una gran cantidad de gas de hidrógeno en las muestras del agujero. El lodo de perforación fluía con hidrógeno, lo que sorprendió a los científicos. Se cree que gran parte de este gas se formó a través de un proceso llamado serpentinización.

Costo y Cierre del Proyecto:

Aunque no se tiene o información específica sobre el costo total del proyecto, se puede decir que el Kola Superdeep Borehole fue un esfuerzo científico que duró desde 1970 hasta 1994. Después de dos décadas de perforación, el proyecto se detuvo debido a dificultades técnicas y financieras. A pesar de esto, los datos recopilados siguen siendo valiosos para la investigación geofísica y la comprensión de la Tierra.

En resumen, aunque no hay un costo exacto registrado, el Kola Superdeep Borehole representa un logro impresionante en la exploración de nuestro planeta y nos proporcionó información única sobre la composición de la corteza terrestre en esa región.

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
SONY | VAIO | acer | Gateway | ASUS

IPC Certified Technician

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

PHONE 201-926-9775

GARANTIA
100% SATISFACCION GARANTIZADA

TECNICOS CERTIFICADOS

Gracias!

Stay Connected With Us!

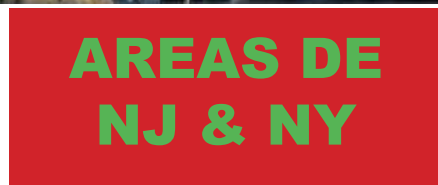
TAKE A [camera icon] & TAG US ON SOCIAL MEDIA

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

SCAN ME



No existe una seguridad en afirmar cuál es el origen exacto del cóctel coco loco, aunque de lo que no cabe duda alguna es de su procedencia caribeña.

Se suele servir en un coco, al que se le ha practicado un agujero, se le ha quitado el agua, y donde se vierten los diferentes licores e ingredientes que lo componen.

En cualquier zona del trópico podremos encontrar un buen cóctel coco loco, y aunque este puede sufrir variaciones en su preparación depende del lugar donde nos encontremos, en todas tiene algo en común.

Ingredientes básicos del cóctel Coco Loco

Generalmente, en la lista de ingredientes del coco loco esenciales se incorpora el ron (o en el caso del coco loco oaxaqueño, el mezcal oaxaqueño), leche y agua de coco.

En la isla de San Andrés, en Colombia, se prepara con tres medidas iguales de vodka, tequila y ron blanco, a las que se añade zumo de limón y crema de coco.

Receta del cocktail Coco Loco de la Isla de San Andrés

Suele elaborarse en la Isla de San Andrés, en Colombia. Para esta sugerente versión del cóctel coco loco vamos a necesitar:

- 45 ml de vodka**
- 45 ml de Tequila**
- 110 ml de jugo de limón**
- 45 ml de ron blanco**
- 55 ml de crema de coco**
- Hielo**

Mediante un vaso mezclador o coctelera, que habremos llenado previamente de hielo, mezclaremos todos los ingredientes en las medidas correspondientes, indicadas anteriormente.

Agitaremos fuertemente la coctelera hasta que los ingredientes estén ya bien mezclados.

Serviremos esta mezcla resultante dentro de un coco al que previamente se le habrá sacado la mitad del agua



Receta del cóctel coco loco, con sabor más dulzón:

Destinada a quienes quieren disfrutar de un sabor más dulzón en el resultado final de su cóctel Coco Loco:

- 300 ml de ron añejo**
- 300 ml de nata líquida 35% mg**
- Hielo**
- 300 ml de crema de coco**
- 1/2 cucharadita de canela**

Incorporamos todos los ingredientes para el cóctel en el vaso mezclador o coctelera. Una vez bien mezclados, servimos de la misma manera que el anterior; es decir, en copa de balón o preferiblemente usando la cáscara natural del coco.

A modo de decoración, y como toque final, añadiremos si lo deseamos una pizca de coco rallado en la copa.

Receta del cóctel con zumos de fruta.

Esta versión se basa esencialmente en el ron y el vodka, junto a los zumos de naranja y de piña:

- 60 ml de ron**
- 40 ml de vodka**
- 20 ml de crema de coco**
- Zumo de naranja**
- Zumo de piña**
- Hielo**

Para este cóctel utilizaremos la copa de balón, que llenaremos con bastante hielo y mezclaremos todos los ingredientes removiendo. Podemos decorar, a la hora de servir, con una rodaja de piña deshidratada.



El Uso del Coco en la Coctelería con Alcohol



Los cócteles con coco son una deliciosa opción para aquellos que buscan un toque tropical y exótico en sus bebidas. Aquí tienes algunas opciones para disfrutar de cócteles con infusión de coco:

Piña Colada: Este cóctel dulce, cremoso y afrutado combina los sabores de piña y coco. El ron añade un toque de calidez y profundidad. ¡Es como tomar un sorbo de paraíso tropical!

Cuban Breeze: Con un sabor dulce y afrutado, el Cuban Breeze combina piña, coco y ron para crear un perfil de sabor tropical y exótico. Es ligero y refrescante.

Kiwi Colada: Este cóctel es dulce, ácido y refrescante, con una textura cremosa. La combinación de kiwi, piña y coco es simplemente deliciosa. El ron agrega un sutil calor a la bebida.

Coconut Mojito: Refrescante y ligeramente ácido, el Coconut Mojito tiene un sabor a coco cremoso. La menta fresca y la lima añaden un toque de frescura cítrica, mientras que la leche de coco y el ron proporcionan una base suave y rica.

Bushwacker: Este cóctel helado combina ron oscuro, café, licores de chocolate, crema de coco y leche. Es como un batido de alcohol, ¡perfecto para disfrutar en la playa!

Coco Loco: En este cóctel, mezclamos ron blanco, sirope de coco, leche de coco y nata. Es una opción refrescante y deliciosa para tus reuniones.

Recuerda disfrutar con responsabilidad. ¡Salud!



Jewish JetBlue Customer's Booking Canceled After He Complained About Flight Attendant's "Free Palestine" Pin

A Jewish JetBlue passenger accused the airline of "blatant antisemitism" after it canceled his flight because he objected to a flight attendant wearing a "Free Palestine" pin during his trip to Las Vegas.

Paul Faust, a 54-year-old telecom entrepreneur from Parkland, Fla., had flown on April 28 from South Florida to Sin City, where he was met by a JetBlue official after getting off the plane, he said in a video about the incident, first reported by DailyMail.com.

Faust, a father of two, said the JetBlue official accused him of "causing a disturbance" during the flight and called the Las Vegas police department.

JetBlue said it has launched an investigation into the incident.

"We are taking this matter very seriously and conducting a full investigation into our crew members' actions," a representative for the airline told The Post on Monday.

Paul Faust, 54, accused JetBlue of antisemitism.

"We will take appropriate action once our investigation is complete as a result of non-compliance with any JetBlue policies."

Faust said that he initially kept

quiet after seeing the flight attendant wear several pins — including a one bearing the Palestine flag and the words Free Palestine, as well as a Black Lives Matter badge — but spoke up during the trans-continental flight after she began serving drinks.



He claimed the flight attendant had shifted the pro-Palestinian pin to the front of her apron — a move that he interpreted as provocative and deliberate.

Faust said he objected to a JetBlue flight attendant wearing a pin with the flag of the Palestine Liberation Organization.

Faust said he brought his complaint to another flight attendant, saying: "I just wanna tell you I'm a frequent flyer, and it was upsetting that she wore that, and that she only changed that pin to the front of the apron, not the others."

The flight attendant reportedly told Faust: "Okay, I'll speak with her."

"I don't want there to be an issue," Faust is said to have replied.

"Maybe speak with her after we leave the plane. Just talk about how it was maybe a little insensitive, it made me feel a little uncomfortable."

After passengers disembarked, Faust said one of the flight attendants pointed him out to another JetBlue official who was wearing a yellow vest.

"Sir, I need to speak with you," the official is said to have told Faust.

Faust said that he was told he had caused a disturbance and that he needed to produce ID.

"I didn't cause any disturbance. I'm not giving you my ID," Faust said he told them.

The JetBlue official is then said to have called the police, telling authorities: "I'm standing here with a passenger that caused a disturbance on our flight."

Faust said he walked away because "I was not going to sit there while he made up lies."

The next day, Faust, who was

scheduled to fly back to Florida, but said his return flight was canceled.

JetBlue didn't bother to notify Faust of the cancellation, he said.

When Faust called customer service to follow up on the matter, he said the airline booted him because he had "caused a disturbance on the flight, did not listen to flight crew instructions, and didn't listen to the supervisor at the gate."

The alleged incident took place on an April 28 flight from South Florida to Las Vegas.

The alleged incident took place on an April 28 flight from South Florida to Las Vegas.

The JetBlue spokesperson said the airline has expedited a change to its pin policy, which had dated back many years and allowed crew members to wear one inoffensive personal pin of their choice, "to reflect the current environment."

The airline has reached out to Faust offer to "our apologies for the breakdown in our policies during his flight," the rep said.

"We hope with these actions we can welcome him back onto a JetBlue flight in the future."

JenyF@shion

787-529-3245

LLAME PARA UNA CITA

Especialidad en Maquillaje, Peinados y Extensiones

SATISFACCION GARANTIZADA

Jflrenovations LLC.

DISEÑADOR DE INTERIORES Y EXTERIORES

Electricidad, Plomería, Instalaciones de Accesorios Electricos en General

Telefono: 787-530-3285



Congrats



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



Se pueden realizar sanciones contra un país cuando no respeta sus compromisos internacionales o cuando su comportamiento socava o amenaza el orden público internacional. Entre estas sanciones están el bloqueo y el embargo y ambas son un medio de coerción. Estas sanciones pueden ser políticas, económicas o militares, como un embargo de armas con una cuota de importación o la interrupción de relaciones diplomáticas. Las diferencias entre bloqueo y embargo son notorias y van a depender de la situación en la que se encuentre cada país.

Estas sanciones se pueden decidir de Estado a Estado, es decir, como sanciones unilaterales. También pueden ser impuestas por un grupo de Estados en el marco de una organización regional o internacional como la ONU, en este caso se hablaría de sanciones colectivas.

La Carta de las Naciones Unidas establece un sistema de seguridad colectiva que organiza la solución pacífica de controversias entre Estados. El objetivo es presionar a este Estado para que cambie su comportamiento. Pero veamos más a fondo las diferencias entre bloqueo y embargo.

¿Qué es un bloqueo económico a un país?

Un bloqueo económico a un país se define como el aislamiento de la economía de un Estado determina

do, puede ser todo el país, regiones o ciudades del mismo, mediante la ruptura de sus vínculos externos. Por lo general se hace mediante el empleo de la fuerza o la amenaza de su uso. El bloqueo económico de un país se utiliza principalmente en tiempos de guerra o tensiones políticas especiales. Un bloqueo económico puede ser utilizado con fines económicos y políticos, así como políticos y militares.

Actualmente, el art. 41 de la Carta de las Naciones Unidas establece que pueden aplicarse sanciones económicas a un Estado que amenaza la paz o perpetre una agresión. Esta sanción puede ser un bloqueo económico que consiste en romper total o parcialmente las relaciones económicas y de comunicación de un país. Esto lo decide el Consejo de Seguridad de la ONU. Un ejemplo de tal acción fue el bloqueo continental de 1806 o el bloqueo continental de Alemania durante la Primera y Segunda Guerra Mundial.

¿Cómo se embarga a un país?

Los embargos son restricciones al comercio exterior que se ordenan por razones de política exterior o de seguridad. Cuando se embarga un país se restringen o prohíben actos y transacciones legales en el comercio exterior del país embargado. El motivo de los embargos suelen ser resoluciones del Consejo de Seguri

dad de la ONU. La implementación tiene lugar para los Estados miembros de la UE en forma de posiciones comunes en el campo de la política exterior y de seguridad común (PESC).

El embargo puede estar motivado por una crisis internacional sin solución, la lucha desarmada contra un Estado autoritario, belicoso o represivo internamente, razones de salud (riesgo de epidemia, productos alimenticios que presentan peligros), razones económicas, éticas o de escasez de alimentos. Un embargo contra Sudáfrica, en el ámbito internacional, fue adoptado por la Asamblea General de la ONU el 20 de noviembre de 1987. Este embargo petrolero voluntario se hizo con el fin de castigar a Sudáfrica por su política de apartheid. Tuvo el respaldo de 130 países.

¿Qué diferencias hay entre bloqueo y embargo?

Para establecer las diferencias entre bloqueo y embargo hay que saber que es cada una de estas sanciones. Un embargo es cuando una nación establece una política para no comerciar con otra nación y no permitir que sus propios puertos o territorio se utilicen para el comercio con esa nación. La realización de un embargo es potestad de cualquier país. Durante décadas, Estados Unidos ha tenido un embargo comercial con Cuba. Esta es una decisión política que ha tomado el Gobierno estadounidense.

Un bloqueo es totalmente diferente. El fin que se persigue con un bloqueo es cerrar al comercio internacional por la fuerza militar, cerrar sus costas y fronteras. Un bloqueo impide que terceros realicen una actividad comercial normal. Un bloqueo es un acto de guerra más que ejercer las propias prerrogativas económicas. Esa es la principal diferencia entre bloqueo y embargo. Por lo general en el bloqueo se utilizan tácticas militares para su ejecución.

¿En Cuba hay bloqueo o embargo?

Estados Unidos mantiene un embargo económico integral contra la República de Cuba. El presidente John F. Kennedy en 1962 emitió un embargo comercial entre su país y Cuba. Este se produjo en respuesta a ciertas acciones que realizó el Go

bierno cubano en contra de ciudadanos y empresas estadounidenses en la isla. Este embargo sigue vigente hasta hoy y Estados Unidos afirma que no es un bloqueo, ya que alega que Cuba es libre de comerciar con otros países.

¿Qué significa el embargo de Estados Unidos a Cuba?

A pesar de la diferencia entre bloqueo y embargo, muchas personas hablan del bloqueo económico a Cuba. El embargo propiamente hablando fue impuesto poco después de la revolución cubana, en 1962,

Conocido como “el bloqueo”, fue una medida de represalia por las expropiaciones de tierras estadounidenses en la isla. El conflicto entre Estados Unidos y Cuba comenzó en 1958, cuando los estadounidenses impusieron un embargo a la venta de armas a la isla.

Exportaciones de Cuba entre 2028 y 2021

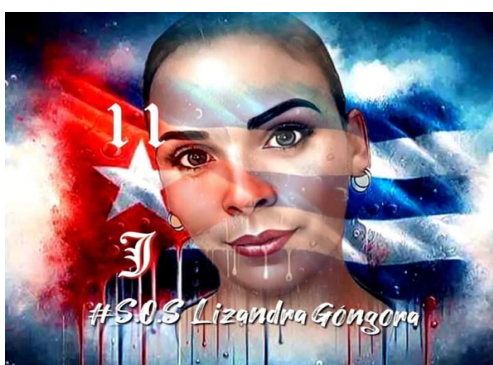
Exportaciones %PIB

2021	1.966,0 M\$	0,28%
2020	1.702,8 M\$	1,59%
2019	2.062,5 M\$	1,99%
2018	2.373,0 M\$	2,37%

Las compras de Cuba en los Estados Unidos se han disparado desde 2020 y ese país es hoy el sexto del mundo con mayor volumen de exportaciones a la Isla, reveló el Anuario estadístico de Cuba del año 2022, con cifras hechas públicas por la estatal Oficina Nacional de Estadísticas e Información (ONEI).

De acuerdo con ese documento, el vecino del norte exportó a la Isla durante el año anterior productos por un valor de 391.296.000 dólares, la mayor cifra en seis años. En 2021 esas compras habían sido de 379.986.000 dólares y en 2020 de 196.150.000, una caída frente a los 308.310.000 de 2019. En 2017 la suma fue de 306.602.000 y en 2018 de 271.281.000.

Con tales números, EEUU es el sexto mayor exportador de todo el mundo a la Isla, por encima de países de la región latinoamericana con mayores nexos políticos con La Habana, como Brasil (377.815.000 dólares de exportación en 2022), Argentina (347.514.000 dólares) y México (347.801.000).



COMPARTE EL HASHTAG

#SOSLIZANDRAGONGORA

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



Nana Mouskouri es una cantante y política griega. A lo largo de su carrera, ha lanzado más de 200 álbumes en al menos doce idiomas, incluyendo griego, francés, inglés, alemán, holandés, portugués, italiano, japonés, español, hebreo, galés, mandarín y corso. Su fama se extendió por toda Europa gracias a la canción "The White Rose of Athens" (originalmente en griego como "Σαν σφυρίξεις τρεις φορές"), que se convirtió en su primer disco en vender más de un millón de copias. Además, representó a Luxemburgo en el Festival de la Canción de Eurovisión en 1963 con la canción "À force de prier". Su amistad con el compositor Michel Legrand la llevó a grabar la canción principal de la película nominada al Oscar "The Umbrellas of Cherbourg". Entre 1968 y 1976, presentó su propio programa de televisión, "Presenting Nana Mouskouri", producido por la BBC. Su popularidad como personalidad televisiva multilingüe y su distintiva imagen, con sus inusuales gafas con montura negra, la convirtieron en una estrella internacional.

Uno de sus mayores éxitos hasta la fecha es "Je chante avec toi Liberté", interpretado en al menos cinco idiomas: francés, inglés, alemán, español y portugués. Además, la canción "Only Love", grabada en 1985 como tema de la serie de televisión "Mistral's Daughter", se convirtió en su único sencillo exitoso en el Reino Unido, alcanzando el segundo puesto en febrero de 1986. Nana Mouskouri también fue embajadora de UNICEF en 1993 y fue elegida al Parlamento Europeo como diputada griega de 1994 a 1999. ¡Una carrera impresionante!

Orientación Política

Nana Mouskouri no es ampliamente conocida por su afiliación política específica, pero durante su carrera, se destacó tanto en la música como en la política. Como mencioné anteriormente, Nana Mouskouri fue elegida al Parlamento Europeo como diputada griega de 1994 a 1999,

representando al partido político Nueva Democracia.

Sin embargo, no se la asocia fuertemente con una orientación política particular. Su legado está más arraigado en su impresionante carrera musical y su compromiso con causas humanitarias como embajadora de UNICEF.

Curiosidades acerca de Nana Mouskouri

Multilingüe y Multigénero: A lo largo de su carrera, Nana Mouskouri ha lanzado más de 200 álbumes en al menos doce idiomas diferentes, incluyendo griego, francés, inglés, alemán, holandés, portugués, italiano, japonés, español, hebreo, galés, mandarín y corso.

Además, ha explorado diversos géneros musicales como el pop, jazz, música folclórica, clásica y world music.

Éxito Internacional: Nana es una de las solistas con mayores ventas en la historia, con más de 300 millones de discos, casetes y CD vendidos. Su fama se extendió por toda Europa gracias a canciones como "The White Rose of Athens" y "Je chante avec toi Liberté".

Embajadora de UNICEF: Además de su carrera musical, Nana Mouskouri también se destacó como embajadora de buena voluntad de UNICEF. Su compromiso con causas humanitarias la llevó a ser una figura influyente en el ámbito internacional.

Carrera Política: Entre 1994 y 1999, Nana Mouskouri fue eurodiputada por Grecia, representando al partido político Nueva Democracia en el Parlamento Europeo. Su dedicación a la música y la política la convierte en una artista multifacética y comprometida.

Amor por el Arte: Nana Mouskouri comenzó su amor por el arte desde temprana edad. A pesar de ser expulsada del conservatorio por su interés en el jazz, siguió su pasión y se convirtió en una de las voces más icónicas de su generación.

Axia | OB/GYN ASSOCIATES OF NORTH JERSEY
WOMEN'S HEALTH

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

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



ORIGEN, EVOLUCION Y CURIOSIDADES DE LA LAVADORA...

La historia de las lavadoras es fascinante y nos muestra cómo ha evolucionado este electrodoméstico a lo largo del tiempo.

Antes de las lavadoras:

Antes de la invención de las lavadoras, las personas tenían que lavar la ropa a mano. Este proceso era laborioso y podía llevar horas o incluso días, dependiendo de la cantidad de prendas.

La frecuencia de lavado variaba según la cultura, los ingresos y la disponibilidad de agua limpia y jabón.

Las primeras lavadoras:

James King inventó la primera lavadora mecánica en 1851. Consistía en un tambor de madera que se llenaba de agua y se movía manualmente para lavar la ropa.

Hamilton Smith patentó una versión rotativa de este diseño en 1858, que se hizo más popular que su predecesora.

En 1868, Thomas Bradford inventó

otro modelo exitoso que se asemejaba a las lavadoras modernas.

Llegada de las máquinas automáticas:

La primera lavadora automática doméstica fue presentada en 1937 por Bendix Home Appliances. Aunque no se parecía a las lavadoras actuales, tenía muchas características modernas.

A medida que la tecnología avanza, las lavadoras se volvieron más eficientes y accesibles para todos.

Hoy en día, las lavadoras vienen en diferentes tipos, como las de carga superior, las de carga frontal y las compactas. Estos electrodomésticos han revolucionado la forma en que lavamos nuestra ropa, ahorrando tiempo, energía y recursos. ¡Un gran avance para la comodidad en nuestros hogares!

¿Cómo funcionaban las primeras lavadoras?

Las primeras lavadoras eran bastante diferentes de las que conocemos hoy en día. Aunque no eran tan eficientes ni automáticas, marcaron el comienzo de la revolución en el lavado de ropa. Aquí tienes una descripción de cómo funcionaban:

Lavadoras manuales:

Diseño básico: Las primeras lavadoras eran principalmente mecánicas y operadas manualmente.

Consistían en un tambor o cubo

de madera o metal con una manivela.

Llenado de agua: El usuario llenaba el tambor con agua y agregaba jabón o detergente.

Agitación manual: Para lavar la ropa, se giraba la manivela para agitar el agua y las prendas. Este proceso requería esfuerzo físico y tiempo.

Enjuague: Después de lavar, se vaciaba el agua jabonosa y se llenaba nuevamente con agua limpia para enjuagar la ropa.

Centrifugado: Algunos modelos tenían una función de centrifugado manual para eliminar el exceso de agua.

Lavadoras rotativas:

Innovación: A medida que avanzaba la tecnología, surgieron lavadoras rotativas. Estas tenían un tambor que giraba automáticamente en lugar de requerir la acción manual del usuario.

Funcionamiento: El tambor giratorio permitía un lavado más efectivo al agitar y sumergir la ropa en el agua con mayor eficiencia.

Lavadoras automáticas tempranas:

Bendix Home Appliances: En 1937, Bendix presentó la primera lavadora automática doméstica.

Aunque no era tan avanzada como las actuales, tenía características

modernas.

Carga y descarga: Estas lavadoras automáticas permitían cargar la ropa, agregar agua y detergente, y luego realizar el ciclo de lavado sin intervención manual constante.

En resumen, las primeras lavadoras requerían más esfuerzo por parte del usuario y no eran tan eficientes como las actuales. Sin embargo, sentaron las bases para la comodidad que disfrutamos hoy en día al lavar nuestra ropa.

Aquí tienes algunas curiosidades interesantes sobre las lavadoras:

Lavanderas antiguas: En la antigua Roma, las lavanderas usaban palos y frotaban la ropa en piedras o ríos. Era un proceso laborioso que requería mucho tiempo y esfuerzo.

Calcetines perdidos:

Una curiosidad divertida: una



gran mayoría de los calcetines que se pierden en Estados Unidos desaparecen en las lavadoras, aunque no hay teorías sólidas de por qué.



EL TOMATE...

Origenes, Beneficios y Curiosidades ...

El tomate es un fruto de la planta *Solanum lycopersicum*, y aunque botánicamente se clasifica como una fruta, se utiliza comúnmente en la cocina como una verdura o guarnición¹. Su nombre proviene del náhuatl "xi tomatl", y los aztecas lo cultivaban en sus tierras hace más de 5,000 años². A continuación, te cuento más sobre su fascinante historia:

Origen en Sudamérica:

El tomate evolucionó a partir de la planta prehistórica Nightshade en Sudamérica, junto con otros cultivos como la patata, el tabaco y el

chile.

Se cree que se desplazó hacia el norte hasta ser domesticado en las tierras de Mesoamérica, entre México y el norte de Costa Rica.

Los aztecas fueron una de las culturas que lograron domesticar el tomate y lo integraron en su cocina alrededor del año 500 a.C.

Llegada a Europa:

Cristóbal Colón pudo haber encontrado tomates en 1493, pero fue Hernán Cortés quien vio su potencial en la ciudad saqueada de Tenochtitlan (la antigua capital azteca) y llevó sus semillas a Europa.

En Europa, el tomate se adaptó bien al clima mediterráneo cálido y comenzó a producirse en campos españoles en la década de 1540.

A principios del siglo XVII, ya se utilizaba regularmente como alimento común en Europa.

Adopción en otros países europeos:

Italia y España fueron pioneros en la cría selectiva del tomate, creando variedades de diferentes colores y formas.

Sin embargo, otros países europeos, como Inglaterra, inicialmente consideraron el tomate insalubre y venenoso.

A mediados del siglo XVIII, los avances en la cría selectiva cambiaron esta percepción, y el tomate comenzó a ganar popularidad en toda Europa.

Expansión global:

A principios del siglo XIX, el tomate llegó a Asia gracias al cónsul británico en Siria, John Barker.

Desde entonces, se ha convertido en un ingrediente popular en muchas cocinas de todo el mundo.

En resumen, el tomate tiene una historia fascinante que abarca continentes y culturas, desde su origen en Sudamérica hasta su adopción

El tomate es un alimento fascinante con muchas curiosidades interesantes. Aquí tienes algunas:

Fruta o Verdura

Aunque comúnmente lo consideramos una verdura, botánicamente, el tomate es una fruta. En 1890, la Corte Suprema de los Estados Unidos lo categorizó como tal por razones impositivas.

Su nombre original en náhuatl (la lengua azteca) era "tomatl", que significa "fruto gordo de agua".

Composición acuosa:

El tomate está compuesto en un



94% de agua. Es refrescante y una excelente fuente de hidratación.

A pesar de su alto contenido de agua, también es rico en nutrientes como licopeno, vitamina C y potasio.

Origen en Sudamérica:

Los tomates son originarios de Sudamérica. Evolucionaron a partir de la planta prehistórica Nightshade.

Los aztecas ya cultivaban tomates en sus tierras hace más de 5,000 años.

Decoración y supersticiones:

Antiguamente, los tomates se utilizaban como decoración en Europa debido a su color brillante.

Algunas personas creían que eran venenosos, lo que retrasó su aceptación como alimento.

Variedades y tamaños:

Existen alrededor de 7,500 variedades distintas de tomate en todo el mundo.

El mayor tomate producido pesó 2,947 kg en Estados Unidos en 1976, y la tomatera más larga llegó a medir 11.9 metros en Inglaterra.

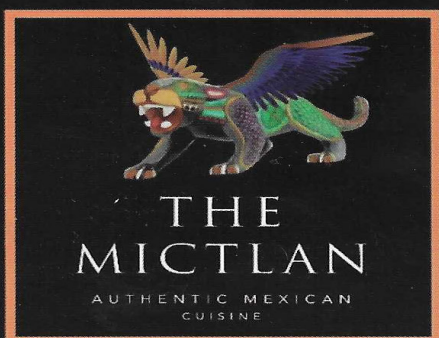
Beneficios para la piel:

Comer tomate cocido puede actuar como una especie de protector solar, ayudando a bloquear los rayos UVA. Sin embargo, no sustituye las cremas bloqueadoras.

En resumen, el tomate es mucho más que un simple ingrediente culinario. Su historia, variedades y propiedades lo hacen digno de admiración.



THE MICTLAN



ORDER FREE PICK UP & DELIVERY THROUGH OUR WEBSITE

WWW.THEMICTLAN.COM

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

CATERING AVAILABLE

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

Read Diverse Books

FOLLOW US:
@bookhavenbooks

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



A grandes rasgos, el café es una opción algo más saludable para el consumo habitual, sobre todo si escogemos variedades y preparaciones con menor contenido en cafeína. Por otro lado, la manera más sana de disfrutar el cacao es de forma más ocasional y preferentemente optando por marcas sin azúcares añadidos.

El café es conocido por sus efectos estimulantes y su capacidad para mejorar el rendimiento mental y físico. Contiene cafeína, un estimulante natural que puede ayudar a mejorar la concentración y el estado de alerta. Además, el café también contiene antioxidantes que pueden ayudar a prevenir enfermedades crónicas como el cáncer y la diabetes.

Por otro lado, el chocolate también tiene algunos beneficios para la salud. El cacao, el ingrediente principal del chocolate, es rico en antioxidantes y puede ayudar a mejorar la función cerebral y re-

ducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, el chocolate también es alto en calorías y grasas saturadas, lo que puede contribuir al aumento de peso y problemas de salud relacionados.

En términos generales, tanto el café como el chocolate pueden ser parte de una dieta saludable en cantidades moderadas. Sin embargo, es importante tener en cuenta que el café puede tener efectos negativos en algunas personas, como la ansiedad y la dificultad para dormir. Además, el chocolate debe consumirse con moderación debido a su alto contenido calórico y de grasas saturadas.

Si buscas alternativas saludables para las mañanas, considera opciones como el té verde, que contiene menos cafeína que el café pero aporta antioxidantes y puede ayudar a reducir el estrés.

También puedes probar el té de jengibre, que combate la inflamación y el dolor. Para los amantes de lo dulce, el jugo de naranja recién exprimido es una buena opción, ya que aporta vitamina C y otros nutrientes importantes. Otra alternativa es un batido de frutas con proteína en polvo para mantener la energía a lo largo del día. Además, el agua con limón es refrescante y saludable, e hidrata el cuerpo mientras aporta vitamina C.

El agua de coco también es rica en electrolitos y puede ayudar a reponer los líquidos perdidos durante la noche. ¡Así que tienes varias opciones para disfrutar de bebidas saludables según tus preferencias!

Curiosidades del café y del Chocolate

El chocolate y el café son dos de las bebidas más queridas en todo el mundo, y aunque comparten algunas similitudes, también tienen diferencias significativas. ¡Vamos a explorar algunas curiosidades sobre ambos!

Origen y plantas:

Cacao: El cacao proviene del árbol *Theobroma cacao*, originario de Mesoamérica. Sus vainas contienen las semillas que eventualmente se convierten en chocolate. El cacao y el cacao no son sinónimos; solo después de la transformación se convierte en cacao.

Café: El café proviene de los granos de las cerezas de café que crecen en el árbol *Coffea arabica*. Aunque ambas plantas crecen en ambientes similares, son completamente diferentes.

Cafeína:

El chocolate contiene una cantidad mínima de cafeína en comparación con el café y el té. De hecho, un pequeño trozo de chocolate negro tiene tanta cafeína como un cuarto de taza de café. Cuanto más oscuro el chocolate, más potente es para mantenerte despierto.

El café, por otro lado, es conocido por su contenido significativo de cafeína, lo que lo convierte en una bebida estimulante popular.

Beneficios para la salud:

Chocolate: El consumo de chocolate podría ayudar a prevenir y tratar diferentes dolencias. Además, es un analgésico natural debido a las reacciones químicas que ocurren en el cuerpo al comer alimentos dulces.

Café: El café también tiene beneficios, como mejorar el rendimiento mental y físico debido a la cafeína y los antioxidantes. Sin embargo, debe consumirse con moderación.

En resumen, ambos el chocolate y el café tienen su encanto y beneficios únicos. ¡Así que disfruta de tu taza de café o un trozo de chocolate con conocimiento de sus diferencias y similitudes!

Gobierno De Biden Entregará Identificaciones A 10.000 Inmigrantes Ilegales Este Verano

La administración Biden está planeando implementar un programa financiado por los contribuyentes que otorgará tarjetas de identificación emitidas por el gobierno a miles de inmigrantes ilegales que cruzan la frontera sur.

El programa de tarjeta de expediente seguro del Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE) de EE. UU. había estado en proceso desde al menos 2022.

FOX News informó que “se espera que el programa piloto comience este verano con la distribución de aproximadamente 10.000 tarjetas”.

“Si bien [ICE] destacó que los planes son ‘previos a la toma de decisiones’ y aún están sujetos a cambios, se espera que las tarjetas se emitan en tres o cuatro ubicaciones en los EE. UU.”, agregó FOX. “Una fuente familiarizada con el programa le dijo a Fox que Houston y Atlanta eran dos ubicaciones potenciales”.

Según FOX, ICE afirma que uno de los propósitos del programa es “mo-

dernizar la documentación proporcionada a algunos no ciudadanos”. ICE es una agencia del Departamento de Seguridad Nacional (DHS).

El DHS está actualmente dirigido por el controvertido secretario Alejandro Mayorkas, a quien una gran mayoría de estadounidenses considera responsable de la crisis actual en la frontera entre Estados Unidos y México.

FOX informó anteriormente sobre el programa de identificación en septiembre de 2023, poco después de obtener imágenes filtradas de las tarjetas ICE Secure Docket planeadas.

Las imágenes “muestran una tarjeta con espacio para una fotografía, un código QR e información de identificación y detalles de seguridad, así como el logo de ICE en la esquina superior izquierda”, informó FOX.

“ICE anunció previamente que la identificación tendrá una fotografía, identificadores biográficos y características de seguridad ‘de vanguar-

dia””, continúa el informe de FOX de septiembre de 2023:

La agencia dijo entonces que el programa aún estaba en desarrollo y que se consideraría una mayor expansión en espera del resultado del piloto. ICE ya ha completado una notificación piloto requerida al Congreso.

La tarjeta podría usarse para registrarse y programar reuniones de informes con ICE. La agencia espera que pueda usarse en el campo para verificar fácilmente la identidad de un extranjero y ver si es deportable.

Además, FOX señaló en ese momento que este “programa ha alarmado a los conservadores, que lo ven como parte de una agenda para acoger, en lugar de expulsar, a quienes se encuentran en el país ilegalmente”.

Esta semana, el presidente del Centro Nacional de Inmigración para la Aplicación de la Ley (NICE), RJ Hauman, dijo a FOX: “Justo a tiempo para las elecciones, la administración Biden está legitimando

do silenciosamente una invasión de nuestra nación sancionada por el gobierno”.

“Proporcionar identificación a los extranjeros ilegales sin duda conducirá a la obtención de otros documentos, beneficios y derechos, o creará una identidad completamente nueva”, continuó Hauman. “Después de todo, la mayoría de los que cruzan la frontera no tienen información de identificación en su poder. Entonces, ¿cómo sabemos quiénes son?”

La noticia del lanzamiento del controvertido programa de identificación se produce cuando los legisladores están haciendo sonar la alarma sobre la actual afluencia sin precedentes de inmigrantes.

El miércoles, la Cámara de Representantes, controlada por los republicanos, aprobó por estrecho margen un proyecto de ley que busca impedir que los no ciudadanos tengan en cuenta los totales de población durante las decisiones de redistribución de distritos del Congreso.



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!

El animal más antiguo que ha sobrevivido en la Tierra es una especie llamada Estos pequeños camarones datan del periodo Triásico, hace entre 250 y 201 millones de años. Son considerados auténticos “fósiles vivientes” y han coexistido con los primeros mamíferos en nuestro planeta. A pesar de su reducido tamaño (de entre 6 a 11 centímetros), los Triops se asemejan al cangrejo herradura. Su longevidad y resistencia los convierten en un verdadero testimonio de la historia de la vida en la Tierra.



Cuando el agua se evapora, los triops pueden entrar en un estado de deshidratación. Se encogen y se endurecen, formando una especie de “cápsula” protectora alrededor de sí mismos. En este estado, pueden sobrevivir durante mucho tiempo hasta que vuelva a haber agua.

Depredadores Oportunistas: A pesar de su pequeño tamaño, los Triops cancriformis son depredadores voraces. Se alimentan de pequeños organismos acuáticos, como insectos, larvas y algas. También son caníbales y no dudarán en comerse a sus propios compañeros si la comida escasea.

Capacidad de Regeneración:



Si un Triops pierde una extremidad, puede regenerarla. Esta habilidad de regeneración es impresionante y les permite sobrevivir en condiciones cambiantes.

En resumen, los Triops cancriformis son criaturas fascinantes que han existido durante millones de años y han adaptado estrategias sorprendentes para sobrevivir en su entorno temporal.

Aquí tienes algunas curiosidades interesantes sobre el Triops cancriformis:

Fósil Viviente: Los Triops cancriformis son considerados fósiles vivientes. Esto significa que han sobrevivido durante millones de años sin cambios significativos en su estructura y comportamiento. Su apariencia actual es muy similar a la de sus antepasados prehistóricos.

Hábitat Temporal: Estos camarones habitan en charcas temporales y estanques estacionales. Prefieren lugares donde el agua se acumula durante la temporada de lluvias y luego se seca gradualmente. Durante los períodos secos, los huevos de Triops quedan enterrados en el lodo y esperan a que regrese el agua.

Ciclo de Vida Rápido: Los Triops cancriformis tienen un ciclo de vida sorprendentemente rápido. Desde la eclosión de los huevos hasta la madurez sexual, pueden pasar solo 2 o 3 semanas. Esto les permite reproducirse rápidamente en charcas temporales antes de que se sequen.

Capacidad de Deshidratación:

DEL MONACO BIKES

Para comprar la bicicleta

DEL MONACO BIKES (201)-927-3819

delmonacoadvertisement@aol.com

SI LE GUSTA PRACTICAR EL CICLISMO

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

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



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**

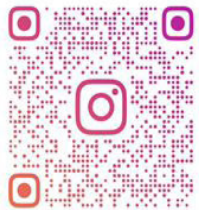
con protección UV + tinte
incluidos*

\$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