

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

DIMENSION

EDICION DIGITAL - OCTUBRE 28 - 2024

<https://www.youtube.com/watch?v=nTVFTZX-Gy0>

Tossup 3 Kamala Harris (D) 226 Donald Trump (R) 309 Polls Closing 0



DIMENSION DIGITAL ENDORSA AL CANDIDATO DONALD J. TRUMP !



Dimension Endorsa a Donald J. Trump para Presidente en 2024

En este momento crucial para el futuro de nuestra nación, Dimension se enorgullece en endosar a Donald J. Trump como candidato a la presidencia de los Estados Unidos en 2024. Tras un análisis exhaustivo de los problemas más urgentes y los antecedentes de los candidatos, creemos que Trump ofrece el camino más claro para restaurar la estabilidad económica, reforzar la seguridad nacional y garantizar que los intereses del pueblo estadounidense sigan siendo la máxima prioridad.

La presidencia de Trump entre 2017 y 2021 demostró su capacidad para desafiar el statu quo y promulgar políticas que resonaron con millones de estadounidenses. Sus reformas fiscales, esfuerzos de desregulación y el impulso a la relocalización de empleos revitalizaron sectores clave de la economía, creando una era de crecimiento sin precedentes. Creemos que su experiencia es fundamental para enfrentar los desafíos económicos actuales, incluyendo la inflación y la inestabilidad energética, y para devolver la prosperidad a todos los estadounidenses. Más allá de la economía, la agenda "América Primero" de Trump promete salvaguardar la soberanía nacional y priorizar la seguridad del país. Su postura firme sobre la seguridad fronteriza y el fortalecimiento de las fuerzas armadas refleja su compromiso con mantener

la paz y asegurar que Estados Unidos siga siendo una potencia global.

Aunque la elección de 2024 ofrece múltiples opciones, creemos que la visión de Trump está alineada de manera única con los principios de libertad individual, gobierno limitado y orgullo nacional. Su compromiso con frenar el exceso gubernamental y proteger los derechos de los estadounidenses resuena profundamente con nuestros valores.

Cada elección marca un punto de inflexión, y esta no es la excepción. La capacidad de Trump para conectar con los ciudadanos comunes, junto con su resiliencia ante la intensa oposición política, nos da confianza en su habilidad para liderar con fuerza y convicción. Su enfoque inquebrantable en los intereses de Estados Unidos brinda el tipo de liderazgo que consideramos esencial en este momento crítico.

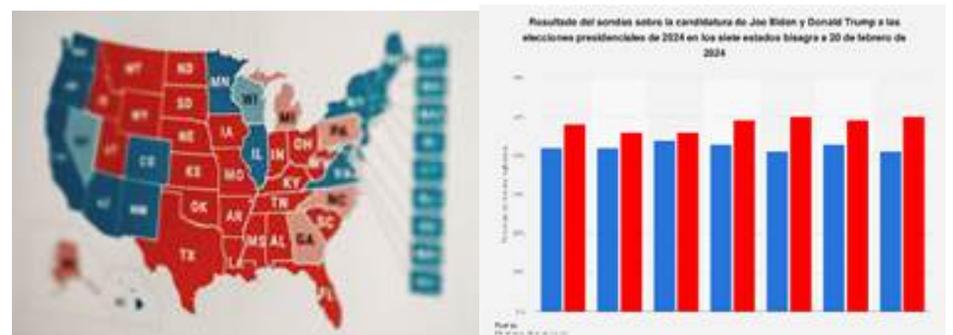
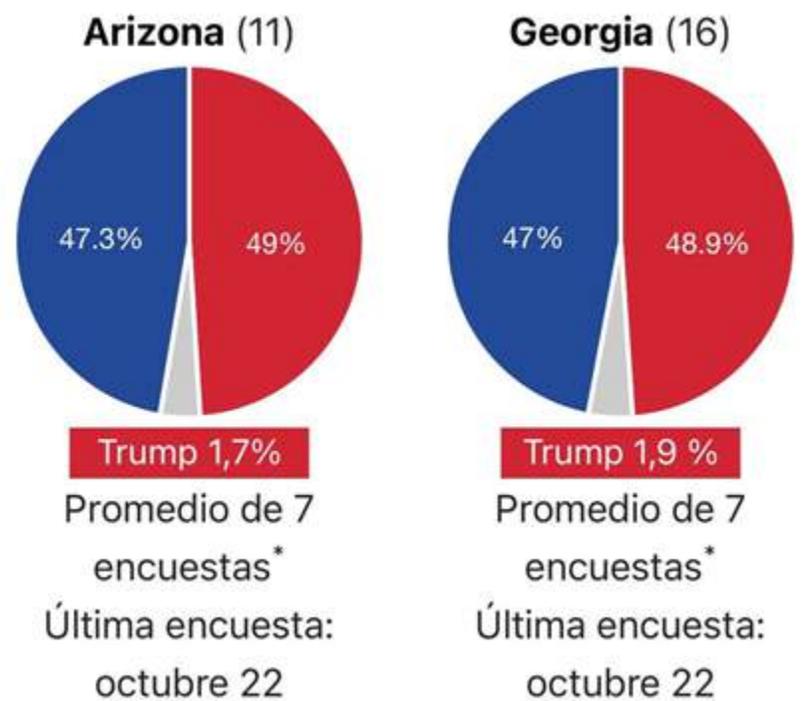
Dimension insta a nuestros lectores a reflexionar cuidadosamente sobre lo que está en juego en esta elección. Donald J. Trump no es solo un candidato: es un símbolo de resiliencia, renovación y grandeza estadounidense. Su regreso a la Casa Blanca marcaría un nuevo capítulo de crecimiento, seguridad y oportunidades para todos. Este noviembre, elijamos un líder que encarne los valores del trabajo duro, el patriotismo y la perseverancia. Dimension endorsa a Donald J. Trump para presidente en 2024.

Nuestro futuro está en juego!

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



DIARIAMENTE SOMOS LITERALMENTE BOMBARDEADOS CON ENCUESTAS SOBRE LAS PROXIMAS ELECCIONES PRESIDENCIALES EN USA Y MUY POCAS COINCIDEN. LO CIERTO ES QUE CADA ELECTOR DEBE DE TENER EN CUENTA AL MOMENTO DE DEPOSITAR SU VOTO SUS PRINCIPIOS ETICOS Y MORALES, COMPARAR LA EDUCACION QUE RECIBEN SUS HIJOS, LA SEGURIDAD NACIONAL, LOS IMPUESTOS, LAS ALTAS TASAS INFLACIONARIAS, LA VULNERABILIDAD DE NUESTRAS FRONTERAS, QUE PARTIDO SE INCLINA MAS POR LA IZQUIERDA Y LAS TENDENCIAS MARXISTAS QUE TANTO DAÑO Y DOLOR HAN TRAIADO A LA HUMANIDAD. EN NOVIEMBRE 5 PIENSA EN EL PRESENTE, PIENSA EN TU FUTURO Y EN EL FUTURO DE TUS HIJOS, PIENSA EN LOS VALORES Y TRADICIONES DE USA , PIENSA EN USA !



#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.



Los perfumes han sido una parte integral de la cultura humana durante miles de años. Desde las antiguas civilizaciones de Egipto y Mesopotamia hasta las marcas de lujo de hoy en día, los perfumes han evolucionado y han encontrado su lugar en casi todas las sociedades.

Historia de los perfumes

El uso de fragancias se remonta a las primeras civilizaciones. Los antiguos egipcios usaban perfumes en rituales religiosos y para embalsamar a los muertos. Estos perfumes se hacían principalmente a partir de resinas y especias, como mirra e incienso. En el mundo islámico medieval, los avances en la destilación llevaron a la creación de perfumes más sofisticados. Los mercaderes llevaron estos conocimientos a Europa, donde la perfumería se convirtió en una industria floreciente durante el Renacimiento.

Composición de un perfume

Los perfumes modernos se componen de tres capas principales de notas:

Notas de salida: Estas son las primeras fragancias que se perciben al aplicar el perfume y suelen ser frescas y volátiles, como cítricos o notas acuáticas.

Notas de corazón: Estas forman el corazón de la fragancia y se desarrollan después de que las notas de salida se disipan. Incluyen flores y especias.

Notas de fondo: Son las que permanecen más tiempo en la piel y suelen ser más pesadas y duraderas, como el almizcle, la vainilla y las maderas.

Tipos de perfumes

Dependiendo de la concentración de aceites aromáticos, los perfumes se pueden clasificar en varias categorías:

Parfum (Perfume): Tiene la mayor concentración de aceites esenciales (20-30%).

Eau de Parfum (EDP): Una concentración algo menor (15-20%).

Eau de Toilette (EDT): Una concentración aún menor (5-15%).

Eau de Cologne (EDC): La menor concentración (2-4%).

Cómo elegir un Perfume

Elegir un perfume es una experiencia personal y subjetiva. Es importante probar el perfume en la piel antes de comprarlo, ya que las fragancias pueden oler diferente en diferentes personas debido a la química del cuerpo. Además, considerar el clima y la ocasión puede ayudar a hacer una elección más adecuada.

En resumen, los perfumes no solo sirven para oler bien, sino que también pueden reflejar la personalidad de una persona y evocar recuerdos y emociones. Su rica historia y compleja composición los convierten en una parte fascinante del mundo de la moda y el estilo.

Los fijadores de perfumes son unos componentes muy importantes para garantizar que permanecen junto a las personas que se los aplican el máximo tiempo posible, lo cual es uno de los principales reclamos de quienes los usan cada día.

Para entender la importancia de los fijadores de perfumes, debes tener en cuenta que, sin ellos, el aroma se esfumaría a los pocos segundos de rociarte con el frasco que te rocías.

Esto sería así porque si la permanencia del aroma dependiera única y exclusivamente del alcohol, no sería suficiente para conseguir ese objetivo, puesto que se trata de un componente muy volátil.

Pero, ¿qué son los fijadores de perfumes?

Los fijadores de perfumes son las sustancias responsables de compensar el carácter efímero del alcohol, haciendo que se mantengan las notas aromáticas de la forma en que los perfumistas responsables de su elaboración y, por consiguiente, quienes recurren a ellos.

El origen de los fijadores de perfumes no son recientes, ya que hay muestras de que los egipcios y los griegos recurrían a estas sustancias para optimizar sus cualidades.

Tipos de fijadores de Perfumes

Los fijadores de perfumes pueden ser de diferentes tipos, aunque los

que más destacan son el valerianico, la algalia, el castoráceo o el indol, los cuales, por cierto, son reconocibles por su olor algo desagradable cuando se perciben solos.

En cambio, también podemos encontrarnos con otros elementos que no desprende ningún olor, como es el caso del ftalato etílico o el benzoato de bencilo.

Otra forma de diferenciar distintas clases de fijadores de perfumes es por su procedencia, que, en líneas generales, pueden ser animal y vegetal.

Entre los fijadores animales, se encuentran la algalia, el almizcle, el ámbar gris o el castoráceo, mientras que las sustancias de origen vegetal que más se usan como fijadores de perfumes son, entre otras, el gálbano, el lirio y el musgo de encina o roble.

Por tanto, los fijadores de perfumes son un recurso realmente apreciado en el sector de la perfumería, en busca de crear perfumes con gran durabilidad, satisfaciendo así los intereses de los amantes de estos productos de calidad.

CURIOSIDADES DE LOS PERFUMES

Los perfumes están llenos de historias y curiosidades fascinantes. Aquí tienes algunas que podrían sorprenderte:

Orígenes Sagrados: Los primeros perfumes eran utilizados en rituales religiosos. La palabra "perfume" viene del latín "per fumum," que significa "a través del humo," ya que los primeros perfumes eran incensarios.

Un Secreto Frutal: El almizcle, una vez un ingrediente clave en la perfumería, originalmente provenía de las glándulas del ciervo almizclero macho. Hoy en día, la mayoría del almizcle es sintético debido a la protección de estos animales.

Ciencia Olfativa: Nuestros sentidos del olfato están estrechamente ligados a las emociones y la memoria.

Un aroma puede desencadenar un recuerdo o una emoción de manera instantánea.

Altura del Aroma: Las notas de salida (top notes) son las primeras que se perciben y duran unos pocos minutos. Las notas de corazón (heart notes) emergen después y pueden durar de 30 minutos a algunas horas. Las notas de fondo (base notes) son las que se quedan más tiempo, a veces hasta días.

Perfume Real: La reina Cleopatra supuestamente usaba perfumes tan embriagadores que se dice que sus velas aromáticas alertaron a Marco Antonio de su llegada mucho antes de que ella llegara.

Los perfumes son mucho más que

un simple accesorio: son una forma de arte y una ventana a la historia y la ciencia de los sentidos humanos

CURIOSIDADES DE LOS FIJADORES DE PERFUMES

Los fijadores de perfumes son clave para la longevidad de una fragancia, y hay muchas curiosidades interesantes sobre ellos:

Orígenes Animales: Algunos de los fijadores más famosos, como el ámbar gris, el almizcle y la civeta, provienen de animales. Hoy en día, se utilizan versiones sintéticas debido a razones éticas y de conservación.

Resinas y Maderas: Resinas como el benjuí, el ládano y maderas como el sándalo y el cedro son excelentes fijadores naturales y muy apreciados en perfumería.

El Poder del Ámbar: El ámbar gris, una sustancia rara que se forma en el sistema digestivo de los cachalotes, es uno de los fijadores más valiosos y efectivos. Su uso data de siglos atrás.

Evolución Sintética: La industria de la perfumería ha avanzado muchísimo en la creación de fijadores sintéticos que imitan las propiedades de los naturales, permitiendo fragancias más sostenibles y diversas.

Alcohol como Vehículo: Aunque no es un fijador en sí, el alcohol en los perfumes ayuda a dispersar las notas olfativas y puede afectar cómo se perciben y cuánto duran.

Los fijadores son fundamentales para que un perfume mantenga su carácter a lo largo del día, aportando profundidad y estabilidad a la fragancia

CUALES SON LOS PERFUMES MAS CAROS

Algunos de los perfumes más caros del mundo incluyen:

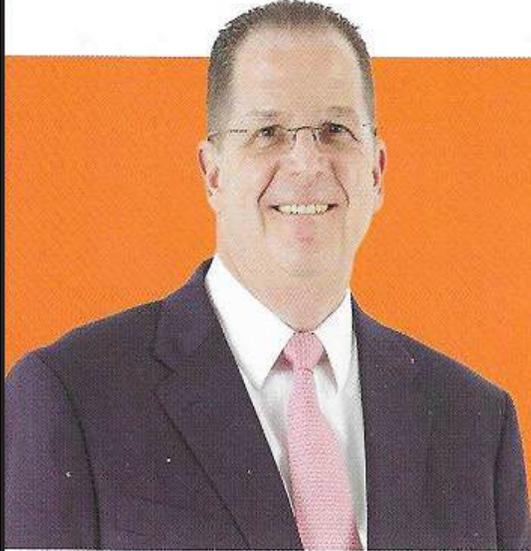
Shumukh: Tiene el récord de ser uno de los más costosos. Viene en un frasco adornado con diamantes, perlas y oro.

Clive Christian No. 1 Imperial Majesty: Solo se produjeron diez frascos, cada uno de cristal Baccarat y con un collar adornado con diamantes.

Baccarat Les Larmes Sacrees de Thebes: Viene en un frasco en forma de pirámide, hecho por la famosa compañía de cristales Baccarat. Roja Parfums Haute Luxe: Creado por el perfumista Roja Dove, conocido por su fragancia opulenta y compleja.



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!

OFRECEMOS CURSOS GRATUITOS



**PARA
INSCRIBIRSE
TRAIGA SU
DOCUMENTACION
AL CENTRO DE
APRENDIZAJE
PARA ADULTOS**

CURSOS:

- Inglés como Segundo Idioma
- CDA – Asociado en Desarrollo Infantil
- Educación Cívica/Ciudadanía

HORARIOS:

- Lunes a Viernes de 8:00 am a 10:30 am y de 10:40 am a 1:20 pm
- Lunes, Martes y Miércoles de 7:00 pm a 9:00 pm
- Sábados de 8:30 am a 12:30 pm
- CDA: Horario Disponible de Lunes a Viernes de 8:30 am a 11:00 am y de 12:30 pm a 2:30 pm

REQUISITOS:

- Debe ser residente del Condado de Hudson
- Debe tener una tarjeta de Seguro Social
- Debe tener comprobante de domicilio
- Debe tener ID con foto

CDA (Asociado en Desarrollo Infantil)

En adicional se requiere el diploma de escuela secundaria. Los estudiantes deben trabajar 480 horas como voluntarias y trae carta del Daycare notificando a la escuela las horas laboradas.

Para Clases de Ciudadanía

En adicional debe traer las cartas recibidas del USCIS (Servicio de Ciudadanía e Inmigración de EE.UU.)



**Adult Learning
Center**

Inscripciones Abiertas
Lunes a Viernes de
8:00 am a 2:00 pm

400 38th Street, Union City, NJ 07087 • 201-348-5658



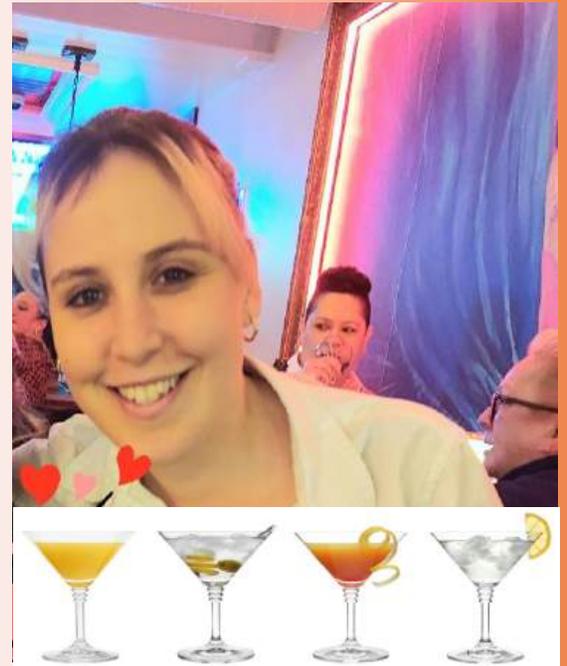
FREE TIBET



Laura Bar
HANDCRAFTED COCKTAILS

Laura Arteaga
HANDCRAFTED
COCKTAILS

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



LAURA ARTEAGA
HANDCRAFTED
COCKTAILS

**SERVICIO DE
BARTENDER
PARA TODA
OCASION**



Kamala Harris Queda en Evidencia en Entrevista Con Bret Baier de Fox News



Artículo reproducido de "VOTOCATOLICO" Under "Fair Act."

En su reciente entrevista con Bret Baier, Kamala Harris dejó entrever su incompetencia para enfrentar los problemas más apremiantes del país, particularmente la crisis migratoria. Se vio una persona que no sabe responder sin guión, que es incapaz de pedir perdón y que se escuda en el odio a Trump para disimular su poca capacidad.

Harris, quien aspira a la presidencia de Estados Unidos, demostró en varias ocasiones que sus políticas no solo han fallado, sino que han puesto en peligro la seguridad de los ciudadanos. Un claro ejemplo es cuando Baier la confrontó directamente sobre el número de inmigrantes ilegales liberados durante su administración, a lo que Harris, en lugar de ofrecer una respuesta clara, se limitó a decir: "El punto es que tenemos un sistema de inmigración roto que necesita ser reparado" – como si ella no tuviera culpa en la ruptura del sistema.

Esta evasión se hace aún más grave cuando se le menciona el caso de Jocelyn Nungaray, una joven bru-

talmente asesinada por un inmigrante que fue liberado bajo las políticas de "captura y liberación" de la administración Biden-Harris. Baier le preguntó directamente si sentía que le debía una disculpa a la familia de la víctima, pero Harris, aunque expresó sentir la pérdida, evadió la responsabilidad. "Es cierto que si se hubiera aprobado la seguridad fronteriza, tendríamos más agentes en la frontera", fue lo único que atinó a decir. Esto refleja una preocupante falta de caridad y de asunción de responsabilidades por las decisiones tomadas bajo su liderazgo.

A lo largo de la entrevista, Harris recurrió constantemente a mencionar a Donald Trump cuando no tenía respuestas claras, como una forma de desviar la atención de los errores de su administración. Por ejemplo, cuando Baier le preguntó por qué la Unión de Patrulla Fronteriza la había calificado de "fracaso" en cuanto a la seguridad fronteriza, en lugar de responder directamente, Harris volvió a culpar a Trump: "Donald Trump aprendió de ese proyecto de ley y prefirió hacer campaña con el problema en lugar



de solucionarlo". Este tipo de respuestas revelan un patrón constante de evitar la rendición de cuentas, optando por señalar a Trump cada vez que se ve acorralada.

Cuando Baier la cuestionó sobre su evolución en cuanto a la inmigración, recordándole que en 2019 apoyaba la posibilidad de que inmigrantes ilegales accedieran a licencias de conducir, matrícula universitaria gratuita y atención médica, Harris se defendió diciendo: "Eso fue hace cinco años y ahora soy muy clara en que cumpliré con la ley". Este cambio de postura evidencia una falta de coherencia y principios, algo que preocupa a quienes buscan un liderazgo claro y honesto. Además, es una mentira descarada porque sigue prometiendo, como lo hizo en Univisión, que tiene como prioridad dar ciudadanía a los inmigrantes ilegales.

Incluso cuando Baier abordó temas más delicados, como las críticas de que Harris apoya usar fondos públicos para cirugías de reasignación de género a prisioneros, ella volvió a evadir con frases vacías: "Seguiré la ley, tal como lo hizo Donald Trump". Esta respuesta, en lugar de aclarar su postura, fue vista como otro intento de esconderse detrás de su predecesor, en lugar de asumir una posición firme. Recordemos que Harris y Newsom son los grandes responsables de todas las violaciones a las reclusas por

parte de "trans" que pidieron que se les asigne a prisiones de mujeres.

Es innegable que Kamala Harris ha

fracasado en abordar temas cruciales con transparencia y responsabilidad. Su constante evasión de preguntas difíciles y su hábito de refugiarse en las acciones de Donald Trump cuando se siente acorralada, solo refuerzan la percepción de que no está preparada para liderar el país. Como bien dijo Baier, "el 79% de los estadounidenses creen que el país va por el camino equivocado". Harris ha sido parte integral de esta administración y por lo tanto, debe asumir su responsabilidad. A esto, contestó que ella es diferente y para variar, evadió la pregunta.

En conclusión, el historial de Kamala Harris en la crisis migratoria, su falta de rendición de cuentas y su tendencia a desviar la atención hacia Trump la hacen incapaz para ocupar la presidencia de los Estados Unidos. Los votantes, este 5 de noviembre, deben considerar si una candidata que constantemente evade preguntas, cambia sus posturas y se escuda en otros, es la mejor opción para liderar el país. Las familias que han sufrido pérdidas a causa de sus políticas merecen una disculpa, pero más importante aún, el país merece un liderazgo que esté dispuesto a enfrentar los problemas, no a evadirlos.

Puede Producirse un Empate en las Elecciones Presidenciales de USA ?

Sí, es posible que se produzca un empate en las elecciones presidenciales de Estados Unidos. Esto ocurriría si ambos candidatos obtuvieran exactamente 269 votos electorales cada uno, ya que se necesitan 270 para ganar. Aunque es un escenario raro, ha sido modelado matemáticamente y podría suceder si ciertos estados clave se dividen de manera específica.

En caso de empate, la elección del presidente se decidiría en la Cámara de Representantes, donde cada estado tiene un voto, y la elección del vicepresidente se decidiría en el Senado.





Sí, los robots de Tesla, llamados Optimus, han sido presentados recientemente.

Durante el evento "We, Robot" de Tesla, estos robots humanoides realizaron varias demostraciones, como servir bebidas, bailar y jugar a piedra, papel o tijera.

Sin embargo, se reveló que muchas de estas acciones estaban controladas remotamente por humanos.

Aunque los robots Optimus pueden caminar sin control externo, las tareas más complejas aún requieren intervención humana.

Es un paso interesante hacia la robótica, pero todavía queda mucho por hacer para lograr una verdadera autonomía.

Ya están a la venta los robots de Tesla ?

No, los robots Optimus de Tesla aún no están a la venta.

Según Elon Musk, la producción limitada para uso interno de Tesla comenzará en 2025, y se espera que los robots estén disponibles para la venta a otras empresas en 2026.

Cual sera el precio de los robots de Tesla

El precio de los robots Optimus de Tesla se estima que estará en un rango de 20,000 a 30,000 dólares.

Este precio puede variar dependiendo de las características y capacidades de cada modelo.

Elon Musk ha mencionado que los robots estarán disponibles para la venta a otras empresas en 2026.

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

nations benefits

OTC network accepted

Empire Over-the-Counter Health Products

• GIFTS • GIFT CARDS • RELIGIOUS ITEMS • PET SUPPLIES

FREE LOCAL PRESCRIPTION DELIVERY

ups

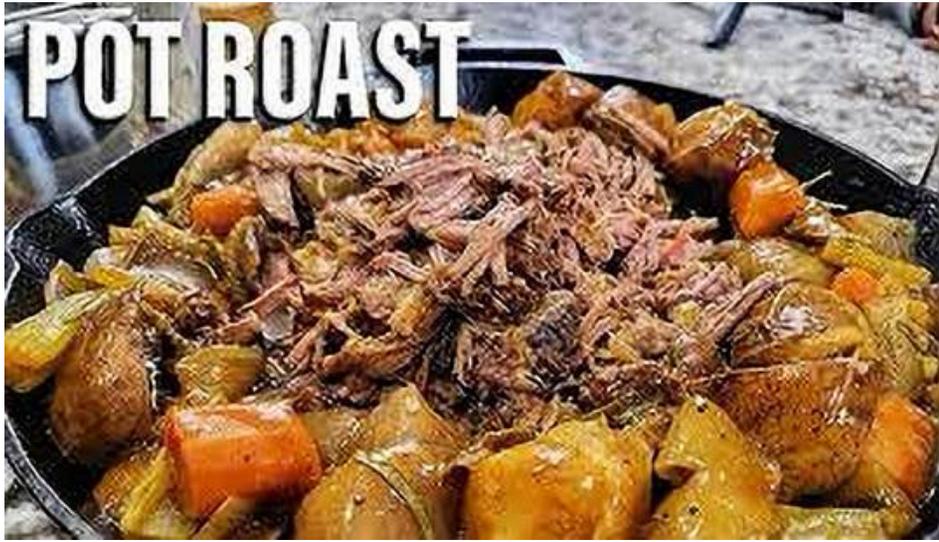
- Prescriptions
- Medical Supplies
- UPS Access Point
- Photocopies
- FAX Services

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



Ingredients

- * 1- (2-2 1/2-pound) chuck roast
- * 1/2 onion, chopped
- * 1/2 bell pepper, color of your choice, chopped
- * 2 stalks celery, chopped
- * 1 large potatoes, chopped into large chunks
- * 2 cloves garlic, minced or pressed
- * 1/2 cup tomato sauce
- * 1/2 cup barbeque sauce
- * 2 beef bouillon cubes
- * 1 teaspoon salt
- * 1 teaspoon black pepper
- * 1/2 teaspoon dried thyme
- * 1/2 cup water
- * Prsley, optional, to taste, chopped, for garnish

Directions

Step 1 -

Place the roast in the bottom of a slow cooker.

Step 2 -

Top the roast with the onion, the bell pepper, the celery, the potatoes, and the garlic.

Step 3 -

Top the vegetables and the roast with the tomato sauce, the barbeque sauce, the bouillon, the salt, the pepper, the thyme, and the water.

Step 4 -

Cover and cook on low until the meat is very tender, about 8-10 hours.

Step 5 -

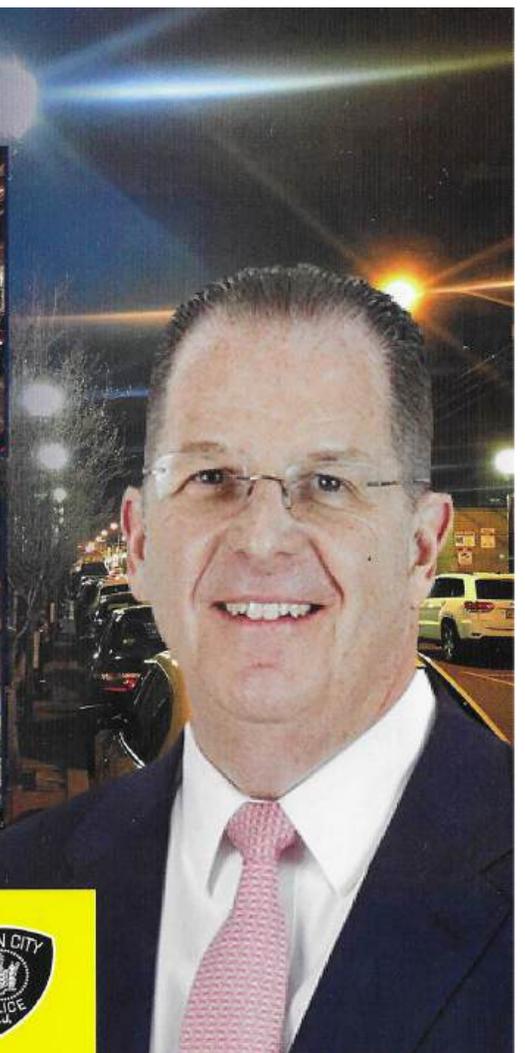
Serve garnished with the parsley.



**SU SEGURIDAD
ES NUESTRA
PRIORIDAD #1**

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

201-865-1111



Ve Algo - Diga Algo

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



Endulzantes Artificiales y Edulcorantes



Los endulzantes artificiales son sustitutos del azúcar que se utilizan para dar dulzor a los alimentos y bebidas sin añadir calorías.

Aquí tienes algunas curiosidades interesantes sobre ellos:

Variedad de tipos: Existen varios tipos de endulzantes artificiales, como el aspartamo, la sacarina, el sucralosa y el stevia.

Cada uno tiene su propio perfil de sabor y características.

Calorías mínimas: La mayoría de los endulzantes artificiales contienen muy pocas o ninguna caloría, lo que los hace populares entre las personas que buscan controlar su peso.

Uso en productos sin azúcar: Son comúnmente utilizados en productos sin azúcar, como refrescos dietéticos, postres bajos en calorías y productos para el cuidado dental.

Controversia sobre la salud: Aunque los endulzantes artificiales han sido aprobados por agencias regula-

doras como la FDA y la OMS, todavía hay debates sobre su seguridad a largo plazo.

Algunos estudios han sugerido posibles efectos negativos, aunque los resultados no son concluyentes.

Beneficios para la salud dental:

Al no ser metabolizados por las bacterias en la boca, los endulzantes artificiales no contribuyen a la formación de caries dentales, lo que los hace beneficiosos para la salud dental.

Cual fue el primer endulzante artificial

El primer endulzante artificial fue la sacarina, descubierta en 1879 por el químico ruso Constantin Fahlberg.

La historia cuenta que Fahlberg descubrió la sacarina por pura casualidad mientras cenaba; notó que el panecillo que acababa de morder tenía un sabor increíblemente dulce debido a que sus manos estaban contaminadas con el compuesto que había estado investigando en el laboratorio.

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

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

Los fiordos son formaciones geográficas alucinantes: largos y angostos brazos de mar rodeados por empinadas laderas o acantilados. Se formaron principalmente durante las eras glaciares, cuando los glaciares tallaron profundos valles en la tierra, que luego fueron inundados por el agua del mar cuando los glaciares se derritieron. Son icónicos en lugares como Noruega y Nueva Zelanda.

ORIGENES Y CURIOSIDADES DE LOS FIORDOS

Los fiordos son un testimonio impresionante de la historia glacial.

Aquí tienes algunas curiosidades sobre ellos:

Orígenes: Los fiordos se formaron hace aproximadamente 2.5 millones de años durante la era glacial.

Los glaciares avanzaron y retrocedieron, esculpiendo valles profundos en la roca. Cuando los glaciares se derritieron, estos valles se llenaron de agua de mar.

Geografía: Los fiordos son característicos de regiones como Noruega, Islandia, Nueva Zelanda, Canadá y Chile. Svalbard y Groenlandia tam-



bién tienen fiordos espectaculares.

Longitud y Profundidad: El fiordo más largo del mundo es el Sognefjord en Noruega, que se extiende más de 200 km tierra adentro. Algunos fiordos pueden ser extremadamente profundos, con partes que superan los 1,300 metros de profundidad.

Ecosistemas Ricos: Los fiordos son ricos en biodiversidad, proporcionando hábitats para una variedad de especies marinas y terrestres. La mezcla de agua dulce y salada crea condiciones únicas para la vida.

Turismo: Estos paisajes son un imán para los turistas. Noruega, en particular, es famosa por sus crueros por fiordos que ofrecen vistas impresionantes de estos paisajes naturales.

Algo fascinante de ellos es cómo

combinan la fuerza abrumadora de la naturaleza con una belleza serena y tranquila. ¿Hay algo específico sobre los fiordos que te haya llamado la atención?

DESAPARECERAN LOS FIORDOS

Los fiordos no van a desaparecer en el futuro inmediato, pero sí enfrentan desafíos debido al cambio climático. Con el calentamiento global, los glaciares que alimentan algunos fiordos podrían derretirse más rápido, afectando los ecosistemas locales. Además, el aumento del nivel del mar podría cambiar la dinámica de agua dulce y salada en estas áreas.

La naturaleza es increíblemente resiliente, pero también vulnerable a nuestras acciones. Mantener estos majestuosos paisajes naturales requiere esfuerzos globales para com-

batir el cambio climático y proteger nuestro planeta.

A que Temperatura estan los Fiordos



La temperatura de los fiordos puede variar bastante dependiendo de la ubicación y la época del año. En general, los fiordos en Noruega, por ejemplo, pueden estar en torno a los 8-10°C (46-50°F) en verano y bajar a 2-4°C (36-39°F) en invierno. Los fiordos más al sur o más al norte pueden experimentar temperaturas más cálidas o frías.

La mezcla de agua dulce de los glaciares y agua salada del mar crea un entorno único y a veces sorprendentemente habitable para la vida marina y terrestre.

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

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



- ¿Pepito y tu lápiz?
- Lo perdí profe.
- ¿Y no se lo has dicho a tus padres?
- Ni loco, mi hermana perdió la regla hace tres meses y qué problema el que se formó.



¿Cómo se les llama a 2 zombis que hablan distintas lenguas?
Zombilingües.

Por: **Francisco Bernal**

¿Por qué la luna es más grande que el sol? Porque la dejan salir de noche.

JAJAJAJA

JAJAJAJA

¿Quién es el papá del príncipe azul? El Blu-ray.

¿Cuál es el colmo de un puerco espín? Que le dé mala espina.

JAJAJAJA

JAJAJAJA

¿Cómo va Batman a su funeral? Batieso.

¿Por qué los gatos no van al baile? Porque les asusta el perreo.

JAJAJAJA

JAJAJAJA

Se abre el telón. Acto 1: una piedra. Acto 2: la misma piedra. Acto 3: sigue siendo la misma piedra. Se cierra el telón. ¿Nombre de la obra? Rocky 3.

En Hawái no te hospedan: te alohan.

JAJAJAJA

JAJAJAJA

Los hippies no orinan: hacen peace.

¿Por qué no se puede discutir con un DJ? Porque siempre cambia de tema.

JAJAJAJA

JAJAJAJA

¿Qué le dice un huevo a una sartén? Me tienes frito.

¿Qué le dice el 0 al 8? "Bonito cinturón".

JAJAJAJA

JAJAJAJA

¿Por qué los diabéticos no pueden vengarse? Porque la venganza es dulce.

¿Qué le dice una morsa a otra morsa? "¿Almorsamos o qué?".

JAJAJAJA

JAJAJAJA

Todo en la vida es pasajero. Menos el chófer.

Me han dado planton. ¿Como a las ballenas?

JAJAJAJA

JAJAJAJA

¿Cuál es el colmo de un pastor? Contar ovejas y quedarse dormido.

¿Cuál es la fruta más divertida? La naranja ja ja ja ja.

JAJAJAJA

JAJAJAJA

¿Qué hace un vampiro conduciendo un tractor? Sembrar el miedo.

Soy celiaca. Encantado, yo Antoniaco.

JAJAJAJA

JAJAJAJA

¿Cómo se llama un bumerán que no vuelve? Palo.

¿Por qué el mar no se seca? Porque no tiene toalla.

JAJAJAJA

JAJAJAJA

¿Qué hace una vaca con los ojos cerrados? Leche concentrada.

¿Cómo se llama el campeón de buceo japonés? Tokofondo. ¿Y el subcampeón? Kasitoko.

JAJAJAJA

JAJAJAJA

Esto es un hombre que entra en un bar de pinchos y dice: Ay, ay, ay, ay.

2 zombis que cuentan chistes... ¿zombienchistosos?

JAJAJAJA

JAJAJAJA

¿Qué le dice un 2 a un 0? Veinte conmigo, guapetón.

JAJAJAJA

CUANTAS ENMIENDAS TIENE LA CONSTITUCION DE USA

La Constitución de los Estados Unidos tiene un total de 27 enmiendas.

Las primeras diez, conocidas como la Declaración de Derechos o Bill of Rights, fueron ratificadas el 15 de diciembre de 1791.

Las enmiendas restantes han sido añadidas a lo largo de los años para abordar diversos temas y adaptarse a los cambios en la sociedad.

POR QUE SE ENMENDO LA CONSTITUCION DE USA

La Constitución de los Estados Unidos se enmendó para adaptarse a los cambios sociales, políticos y económicos a lo largo del tiempo. Las enmiendas permiten que la Constitución se mantenga relevante y efectiva en un mundo en constante evolución. Algunas razones específicas incluyen:

Protección de derechos individuales: Las primeras diez enmiendas, conocidas como la Declaración de Derechos, fueron añadidas para garantizar derechos fundamentales como la libertad de expresión, el derecho a un juicio justo y la protección contra registros y allanamientos irrazonables.

Expansión de derechos civiles: Enmiendas posteriores, como la 13ª, 14ª y 15ª, abolieron la esclavitud, otorga



ron ciudadanía a todas las personas nacidas en los EE.UU. y garantizaron el derecho al voto independientemente de la raza, respectivamente.

Reformas políticas y procesales: Algunas enmiendas, como la 17ª, que estableció la elección directa de senadores, y la 22ª, que limitó los mandatos presidenciales, fueron introducidas para mejorar el funcionamiento del gobierno y hacerlo más democrático.

Adaptación a nuevas realidades: Enmiendas como la 19ª, que otorgó el derecho al voto a las mujeres, y la 26ª, que bajó la edad de votación a 18 años, reflejan cambios en la sociedad y la necesidad de incluir a más personas en el proceso democrático.

Estas enmiendas han sido cruciales para asegurar que la Constitución

siga siendo una guía viva y efectiva para el gobierno y la protección de los derechos de los ciudadanos.

SE PUEDE DEROGAR ALGUNA ENMIENDA A LA CONSTITUCION DE USA

Sí, una enmienda a la Constitución de los Estados Unidos puede ser derogada, aunque es un proceso bastante complicado. La única enmienda que ha sido derogada es la 18ª Enmienda, que instauró la prohibición del alcohol. Fue derogada por la 21ª Enmienda en 1933.

Para derogar una enmienda, se necesita:

La propuesta de una nueva enmienda que derogue la existente.

La aprobación de dos tercios de am-

bas cámaras del Congreso.

La ratificación por parte de tres cuartos de los estados.

Es un proceso diseñado para ser difícil para asegurar que solo se hagan cambios cuando hay un consenso significativo.

CURIOSIDADES DE LAS ENMIENDAS

CONSTITUCIONALES DE USA
Las enmiendas constitucionales de EE.UU. tienen historias bastante curiosas. Aquí tienes algunas que quizás no sabías:

La Enmienda Original No Ratificada: La primera propuesta de enmienda de la Declaración de Derechos, sobre la representación, no fue ratificada. Todavía está técnicamente en espera, desde 1789.

La Enmienda Más Rápida: La 26ª Enmienda, que bajó la edad de votación a 18 años, fue ratificada en solo 100 días en 1971.

Una Enmienda Para Derogar Otra: La 21ª Enmienda es la única que ha derogado otra (la 18ª Enmienda sobre la Prohibición).

Una Enmienda Olvidada: La 27ª Enmienda, que regula el salario de los congresistas, fue propuesta en 1789 y no se ratificó hasta 1992, más de 200 años después.

Read Diverse Books

FOLLOW US:
@bookhavenbooks

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

988
LÍNEA DE
PREVENCIÓN
DEL SUICIDIO
Y CRISIS

CARMONA REALTY GROUP LLC

Antonio Gutierrez
305.215-4501
tonyghomes@aol.com

www.tonygutierrez.com

Tráfico Sexual de Menores se TRIPLICÓ Durante Biden-Harris

(Artículo tomado editado de: "CatholicVote")

El tráfico sexual y los trabajos forzados de menores se han disparado bajo la administración Biden-Harris, triplicando los niveles registrados durante el mandato de Donald Trump.

Un informe reciente revela que el número de menores explotados ha crecido de manera alarmante debido a las débiles políticas migratorias que han facilitado la entrada de redes criminales dedicadas al tráfico humano. En comparación con los años de Trump, en los que se emitía un promedio de 562 Cartas de Certificación y Elegibilidad anualmente, durante el mandato de Biden este promedio ha alcanzado las 1,837 cartas al año. Estos documentos, emitidos por el Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS), permiten a los menores víctimas de tráfico sexual acceder a ayuda federal.

En cifras concretas, en 2021 se emitieron 1,143 Cartas de Certificación y Elegibilidad; en 2022, el número se disparó a 2,226; y en 2023, se mantuvo alto con 2,148 cartas. Estas estadísticas reflejan un aumento devastador del tráfico de menores, en su mayoría niñas, quienes son forzadas a la prostitución o trabajos forzosos por bandas criminales.

Entre los principales culpables



de estos crímenes se encuentran conocidos grupos como el Tren de Aragua, carteles mexicanos y pandillas de El Salvador y Cuba. Estos criminales engañan a sus víctimas con promesas de empleo en Estados Unidos, solo para explotarlas brutalmente, amenazando con matarlas o dañar a sus familias si no cumplen sus demandas.

CatholicVote ha liderado una campaña para denunciar la inacción de la administración y exigir mayor protección para los más vulnerables. Esta organización, profundamente preocupada por la situación en la frontera sur, ha llamado la atención sobre la falta de recursos y apoyo a las fuerzas del orden para combatir el tráfico de menores. Según datos recopilados por la organización Shepherd's Watch, que trabaja para prevenir la explotación sexual infantil, el uso de redes sociales como Facebook, TikTok e incluso plata-

formas de contenido explícito como OnlyFans ha facilitado la difusión de anuncios de prostitución infantil, exacerbando la crisis.

El impacto de esta crisis migratoria y humanitaria no puede subestimarse. Los traficantes se están aprovechando de la desesperación de millones de inmigrantes, incluidos menores, que huyen de la violencia, dictaduras y pobreza en sus países de origen. Según Lisa, directora de Shepherd's Watch, más del 90% de los anuncios relacionados con tráfico sexual ahora involucran a chicas inmigrantes. Desde que se relajaron los controles fronterizos, los anuncios en español de menores explotadas se han multiplicado, lo que ha llevado a una crisis sin precedentes en los primeros tres meses de la administración Biden-Harris.

Además, se ha denunciado que muchos de los anuncios engañan al público al afirmar que las víctimas son mayores de edad cuando en realidad son menores. Esta manipulación no solo expone a las niñas a la explotación sexual, sino que también dificulta su identificación y rescate. CatholicVote ha sido enfática en la necesidad de reformas urgentes para cerrar las fronteras a estos traficantes y detener este ciclo de explotación y abuso. El aumento de estos crímenes bajo la administración actual demuestra la urgencia de medidas más estrictas para proteger a los menores en peligro.

La situación en la frontera sur continúa siendo una tragedia humanitaria que, según CatholicVote y otras organizaciones, puede y

debe ser revertida. Sin un cambio drástico en las políticas migratorias y la implementación de controles más estrictos, miles de menores seguirán siendo víctimas de redes de tráfico sexual. Los esfuerzos por parte de grupos religiosos y civiles son cruciales para presionar a la administración a actuar con rapidez y decisión, garantizando que estos menores sean rescatados y protegidos de los horrores del tráfico humano.

COMO AYUDAR A COMBATIR EL TRAFICO SEXUAL DE MENORES EN USA

Combatir el tráfico sexual de menores es una tarea crucial y hay varias formas en las que puedes ayudar:

Educación y Concienciación: Infórmate y educa a otros sobre los signos del tráfico sexual y cómo prevenirlo. Organiza charlas en tu comunidad o comparte información en redes sociales.

Apoyo a Organizaciones: Dona tiempo o dinero a organizaciones que luchan contra el tráfico sexual, como el National Center for Missing & Exploited Children.

Voluntariado: Participa como voluntario en programas que apoyan a las víctimas y trabajan para prevenir el tráfico sexual.

Denuncia: Si sospechas de un caso de tráfico sexual, repórtalo a las autoridades locales o a organizaciones especializadas.

Participación en Campañas: Únete a campañas y movimientos que buscan cambiar leyes y políticas para proteger a los menores y castigar a los traficantes.

Cada pequeña acción puede marcar una gran diferencia en la lucha contra este grave problema.

Varias leyes aumentan la probabilidad de que depredadores sexuales sufran consecuencias severas, incluyendo la Ley Mann, la Ley de Prevención de Abuso Sexual Infantil de 1994, la Ley PROTECT de 2003 y la Ley de Seguridad y Protección Infantil Adam Walsh de 2006.

Aquellos condenados en Estados Unidos enfrentan penalizaciones significativas:

Hasta 30 años en prisión por posesión, producción o distribución de material de abuso sexual infantil.

Hasta 30 años en prisión por viajar al extranjero para tener relaciones sexuales con niños o ser un facilitador en estos delitos.

Hasta cadena perpetua por tráfico sexual de niños para la prostitución.





PARA EVENTOS LLAMAR AL
552-309 9250



COCTELES Y MAS



AREAS DE
NJ & NY

COCTELES RUSOS

RUSO BLANCO

Ingredientes:

- * 50 ml de vodka
- * 25 ml de licor de café (tipo Kahlúa)
- * 25 ml de crema o leche
- * Hielo



Instrucciones:

- * Llena un vaso corto (old fashioned) con hielo.
- * Añade el vodka y el licor de café.
- * Vierte la crema o leche.
- * Remueve suavemente para mezclar los ingredientes sin que la crema pierda su textura.

¡Y ahí lo tienes! Tu Ruso Blanco está listo para disfrutar. ¡Salud!

MOSCOW MULE

¡Vamos con un clásico refrescante! Aquí tienes la receta para preparar un Moscow Mule:

INGREDIENTES:

- * 50 ml de vodka
- * 120 ml de cerveza de jengibre
- * 10 ml de jugo de lima
- * Hielo
- * Rodaja de lima para decorar
- * Hoja de menta para decorar (opcional)



INSTRUCCIONES:

- * Llena una taza de cobre o un vaso alto con hielo.
- * Añade el vodka y el jugo de lima.
- * Completa con la cerveza de jengibre.
- * Decora con una rodaja de lima y, si quieres, una hoja de menta.

¡DISFRUTA TU MOSCOW MULE! ¡SALUD!



PROTOCOLOS PARA DE GUSTAR EL VINO

Degustar el vino es todo un arte. Aquí tienes los pasos básicos para disfrutarlo al máximo:

Observación: Examina el color y la claridad del vino en una copa transparente. Inclina la copa y observa los bordes para ver cómo cambia el color. Esto puede darte pistas sobre la edad y el tipo de vino.

Aroma: Gira suavemente la copa para liberar los aromas y luego acerca la nariz. Intenta identificar las diferentes notas aromáticas, que pueden ir desde frutas y flores hasta especias y maderas.

Primer Sabor: Toma un pequeño sorbo y deja que el vino cubra tu lengua. Esto te dará una primera impresión del sabor.

Sabor Completo: Toma un sorbo más grande y deja que el vino recorra toda tu boca, prestando atención a cómo cambian los sabores. Nota la acidez, la dulzura, el cuerpo y los taninos.

Final: Observa el sabor que queda después de tragar el vino. Un buen vino suele tener un final largo y complejo.

Estos pasos te ayudarán a apreciar cada aspecto del vino, desde su apariencia hasta su sabor final.

CUAL ES LA TEMPERATURA CORECTA PARA SERVIR EL VINO

La temperatura adecuada para servir el vino varía según el tipo:

Vinos tintos: Generalmente entre 15-18°C (59-64°F). Los tintos más ligeros pueden servirse un poco más frescos.

Vinos blancos: Entre 7-12°C (45-54°F). Los blancos más ligeros y jóvenes se sirven más fríos.

Vinos espumosos: Entre 6-10°C (43-50°F). Mantenerlos bien fríos resalta su frescura y burbujeo.

Vinos rosados: Entre 10-12°C (50-54°F), similar a los blancos.

Servir el vino a la temperatura correcta mejora su sabor y aroma.

QUE VINO ES MEJOR. ROJO O BLANCO ?

No hay un vino "mejor" absoluto, ya que depende del gusto personal y la ocasión.

Vino tinto: Tiende a tener más cuerpo y taninos, perfecto para maridar con carnes rojas y platos más sustanciosos.

Suele ser más ligero y refrescante, ideal para pescados, mariscos y platos más ligeros.

Cada uno tiene su propia magia.



**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





 **(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**





Que son los electrolitos en el cuerpo humano y cual es su funcion ?

Los electrolitos son minerales presentes en el cuerpo, como sodio, potasio, calcio y magnesio. Tienen un rol crucial en mantener funciones vitales. Ayudan a regular el balance de líquidos, permiten la contracción muscular, y transmiten señales nerviosas. Sin ellos, cosas simples como mover los músculos o mantener el ritmo cardíaco serían imposibles.

Como se pierden los electrolitos del cuerpo ?

Se pierden principalmente a través del sudor, la orina y las heces.

Durante el ejercicio intenso, enfermedades que causan vómitos o diarrea, o simplemente no consumiendo suficientes alimentos y be-

bidas ricos en electrolitos, se puede llegar a un desequilibrio. Por eso es clave mantenerse bien hidratado y, si estás sudando mucho, considerar bebidas con electrolitos.

En que lugar del cuerpo se encuentra los electrolitos

Los electrolitos están presentes en varios fluidos corporales como la sangre, el sudor, el líquido intersticial (entre células), y el líquido intracelular (dentro de las células). Están literalmente en todas partes del cuerpo, trabajando arduamente para mantener el equilibrio.

Curiosidades de los electrolitos

Generan electricidad: En el cuerpo, los electrolitos se disuelven en líquidos y forman iones que pueden conducir electricidad, permitiendo

que las células transmitan señales nerviosas y realicen contracciones musculares.

Desequilibrio peligroso: Tanto un exceso como una deficiencia de electrolitos puede ser peligroso. El desequilibrio puede causar desde calambres musculares hasta problemas cardíacos graves.

No solo en bebidas deportivas: Aunque las bebidas deportivas son famosas por reponer electrolitos, también puedes obtenerlos de alimentos como plátanos, espinacas y aguacates.

Mantienen el pH: Los electrolitos ayudan a mantener el equilibrio del pH en el cuerpo, esencial para que las enzimas y otras proteínas funcionen correctamente.

Y aquí uno más: El agua de coco es naturalmente rica en electrolitos, lo que la convierte en una excelente opción para la rehidratación.

Cuales son los niveles adecuados de electrolitos

Los niveles adecuados de electrolitos en el cuerpo pueden variar ligeramente según el laboratorio, pero generalmente se consideran:

- Sodio (Na): 135-145 mEq/L**
- Potasio (K): 3.5-5.0 mEq/L**
- Cloruro (Cl): 98-106 mEq/L**
- Bicarbonato (HCO3): 23-30 mEq/L**

- Calcio (Ca): 8.5-10.2 mg/dL**
- Magnesio (Mg): 1.7-2.2 mg/dL**
- Fosfato (PO4): 2.5-4.5 mg/dL**

Mantener estos niveles en equilibrio es crucial para una buena salud. Si están fuera de estos rangos, puede ser una señal de que algo no está funcionando bien en el cuerpo.

Sintomas de deficiencia de electrolitos

La deficiencia de electrolitos puede manifestarse de varias maneras, dependiendo del electrolito en particular que esté en déficit. Aquí algunos síntomas generales:

Sodio bajo (hiponatremia): dolor de cabeza, náuseas, vómitos, confusión, fatiga, y en casos severos, convulsiones o coma.

Potasio bajo (hipocaliemia): debilidad muscular, calambres, fatiga, problemas cardíacos (como arritmias) y en casos extremos, parálisis.

Calcio bajo (hipocalcemia): entumecimiento o hormigueo en los dedos, calambres musculares, convulsiones y ritmo cardíaco anormal. **Magnesio bajo (hipomagnesemia):** náuseas, vómitos, debilidad, espasmos musculares, ritmo cardíaco anormal y convulsiones.

Detectar estos síntomas temprano es crucial para evitar complicaciones mayores. ¡Tu cuerpo tiene maneras de hacerte saber lo que necesita, solo hay que escuchar!

SUGARMAN'S DRUG STORE

Taking care of your health over 100 years

OUR SERVICES

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

OTC CARDS ACCEPTED

OTC NETWORK
United Healthcare
Clover health
Empire



Medical Supplies
Religious Items
Pet Supplies
Gift Cards



FREE LOCAL PRESCRIPTION DELIVERY

GABRIELA BERNAT
VANESSA RODRIGUEZ
Doctors Of Pharmacy

📍 4207 BERGENLINE AVENUE,
UNION CITY, NJ 07087

☎ 201-867-6705

☎ 201-867-3758

✉ SUGARMANSRX@GMAIL.COM

🌐 WWW.SUGARMANSRX.COM

COMO MANTENERTE LEJOS DEL ALCOHOL

Evitar el alcohol puede ser un desafío, pero hay varias estrategias que pueden ayudarte:

Establece tus razones: Ten claros tus motivos para evitar el alcohol y recuérdalos regularmente.

Red de apoyo: Rodéate de personas que te apoyen en tu decisión y te mantengan motivado.

Actividades alternativas: Encuentra hobbies y actividades que te mantengan ocupado y entretenido.

Ambientes adecuados: Evita lugares y situaciones donde sabes que el alcohol será una tentación.

Asesoría profesional: Considera buscar ayuda de un terapeuta o consejero especializado en adicciones.

Tu bienestar es lo más importante.

EFFECTOS DEL ALCOHOL EN EL ORGANISMO DEL SER HUMANO

El consumo de alcohol puede tener diversos efectos en el organismo humano, tanto a corto como a largo plazo.

Aquí tienes un resumen de algunos de los principales efectos:

Cerebro: El alcohol interfiere con



las vías de comunicación del cerebro, afectando el estado de ánimo, el comportamiento, la capacidad de pensar con claridad y la coordinación.

Corazón: El consumo excesivo de alcohol puede causar miocardiopatía (estiramiento y caída del músculo cardíaco), arritmias (latidos cardíacos irregulares), accidente cerebrovascular y presión arterial alta.

Hígado: El hígado es el principal órgano encargado de descomponer el alcohol, y el consumo excesivo puede llevar a enfermedades hepáticas como la hepatitis y la cirrosis.

Sistema digestivo: El alcohol puede causar gastritis, úlceras y pancreatitis.

Sistema inmunológico: El consumo excesivo de alcohol debilita el sistema inmunológico, haciendo al cuerpo más susceptible a infecciones.

Cáncer: El consumo de alcohol está relacionado con un mayor riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de cavidad oral, esófago, laringe, faringe, hígado, colon y recto.

Problemas psicológicos: El alcohol puede contribuir a la depresión, la ansiedad y otros trastornos del es-

tado de ánimo.

Es importante consumir alcohol con moderación y estar consciente de sus efectos en la salud.

COMO SABER QUE ESTOY BEBIENDO DEMASIADO ALCOHOL ?

Aquí van algunos signos que podrías estar bebiendo demasiado alcohol:

Incremento en la Tolerancia: Necesitas beber más para sentir los mismos efectos.

Pérdida de Control: Te resulta difícil dejar de beber una vez que has comenzado.

Afectación en la Vida Diaria: El consumo de alcohol interfiere con tu trabajo, estudios o relaciones personales.

Problemas de Salud: Experimentas efectos negativos en tu salud física o mental.

Negación o Justificación: Te encuentras justificando tu consumo de alcohol o negando que sea un problema.

Si alguno de estos signos te resulta familiar, puede ser una buena idea hablar con un profesional para obtener orientación.

ALFREDO'S
Tires & Auto Repair
AIR CONDITIONING

AIR CONDITIONING
ASE CERTIFIED
Special **\$99.00 AND UP**

CALEFACCION

- MECANICA GENERAL
- ELECTRICIDAD
- AJUSTES & FRENOS
- MANTENIMIENTO
- VENTA DE LLANTAS

alfrde57@gmail.com
 alfredoautorepair.com
 201.864.1749

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

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

IPC Certified Technician

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

PHONE 201-926-9775
GARANTIA
100% SATISFACCION GARANTIZADA

TECNICOS CERTIFICADOS

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de *Union City*

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

La inscripción para el programa de educación infantil ya está abierta



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

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

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

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

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

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

Síguenos en:

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

UNION CITY BOARD OF EDUCATION

Union City

Public Schools

BUILDING COMMUNITY AND PROVIDING OPPORTUNITY FOR THE CHILDREN OF UNION CITY

Registration for Early Childhood Education Program Is Now Open



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

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

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

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

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

Please follow the application instructions carefully before submitting your application.

Follow Us:

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

**UNION CITY
BOARD OF
EDUCATION**

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

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

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

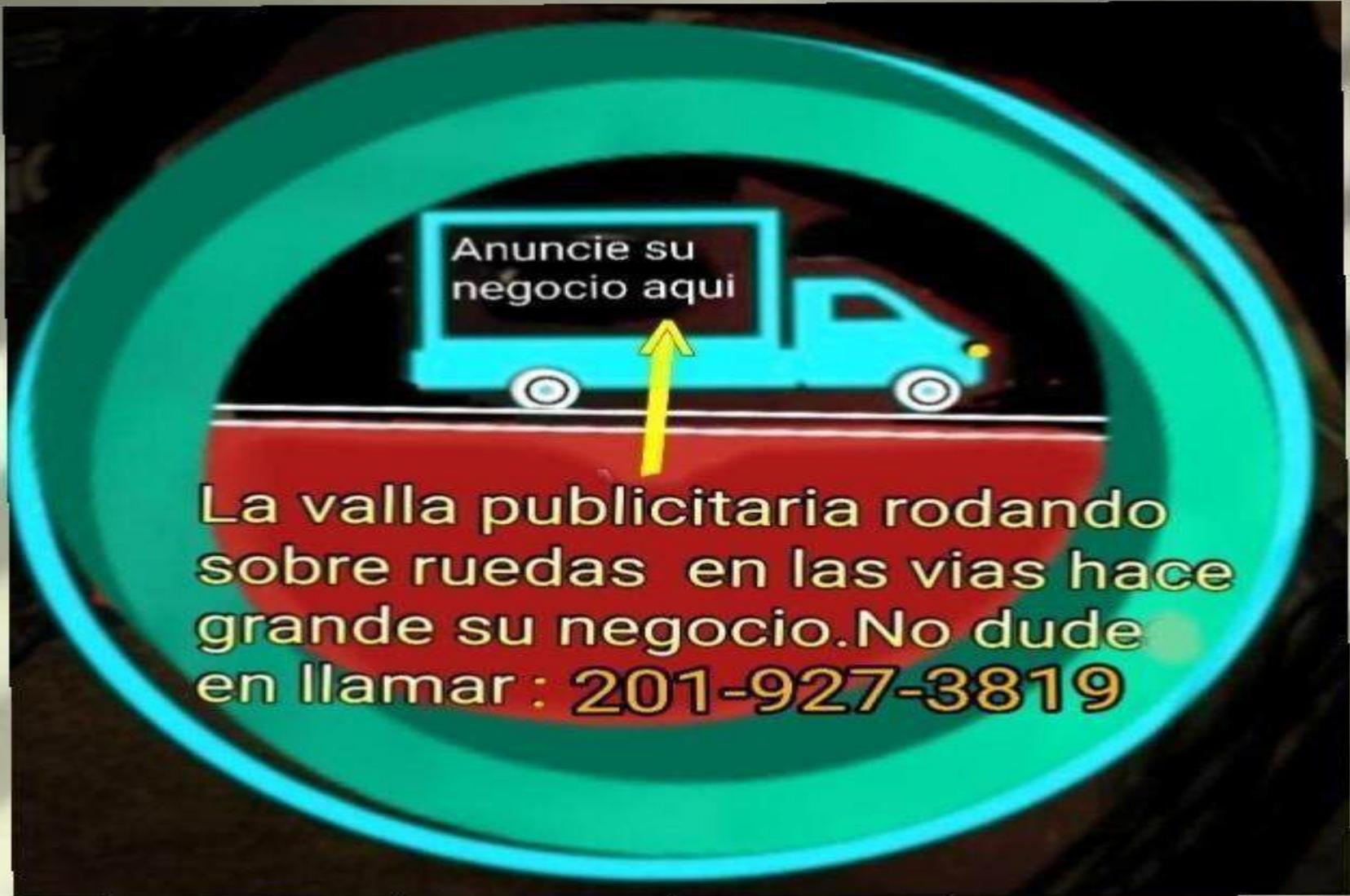
*Superintendent
of Schools*
Silvia Abbato

*Assistant
Superintendents*
John Bennetti
Geraldine Perez

*Board Secretary/
Director of Facilities*
Justin Mercado

*Business
Administrator*
Anthony Dragona

*Assistant to the
Superintendent*
Diane Capizzi



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

JUNTA DE EDUCACIÓN DE UNION CITY

Las Escuelas Públicas de



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 3º o 4º 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

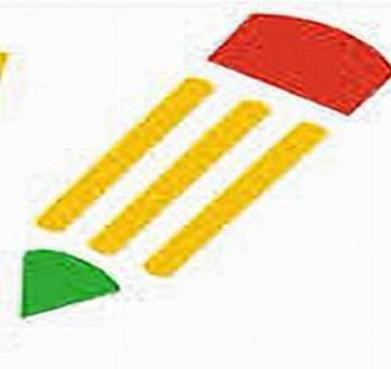
Justin Mercado

Anthony Dragona

Diane Capizzi

Geraldine Perez

LA EDUCACIÓN PRIMERO



La invención de la bicicleta se atribuye a varios inventores que contribuyeron a su desarrollo a lo largo del tiempo.

El primer vehículo de dos ruedas conocido como velocípedo fue creado por el alemán Karl Drais en 1817.

Sin embargo, la bicicleta tal como la conocemos hoy, con pedales y manivela, fue desarrollada por el francés Pierre Lallement en 1862.

Las primeras bicicletas y sus curiosidades

Las primeras bicicletas, conocidas como velocípedos, surgieron en el siglo XIX y fueron precursoras de las bicicletas modernas.

Aquí tienes algunas curiosidades interesantes:

Velocípedo de Karl Drais: En



1817, el barón alemán Karl Drais inventó el primer vehículo de dos ruedas dispuestas en línea, conocido como draisiana.

Este invento se llamó "máquina andante" y no tenía pedales, sino que se impulsaba empujando con

los pies.

Velocípedo de Denis Johnson:

En 1818, el inglés Denis Johnson mejoró el diseño de Drais y creó un velocípedo con un diseño más robusto y elegante, que se volvió popular en Europa.

Pedales y manivela: La primera bicicleta con pedales y manivela fue desarrollada por el francés Pierre Lallement en 1862, marcando un avance significativo en el diseño de las bicicletas.

Popularidad en la sociedad: Las bicicletas se volvieron populares rápidamente, especialmente entre los jóvenes y las mujeres, ya que ofrecían una forma de transporte independiente y asequible.

Impacto en la sociedad: La bicicleta tuvo un gran impacto en la sociedad, facilitando el transporte y contribuyendo a la movilidad urbana y rural.

Estas primeras bicicletas fueron el comienzo de una evolución que ha llevado a las bicicletas modernas que conocemos hoy.

DEL MONACO BIKES

Para comprar la bicicleta

DEL MONACO BIKES (201)-927-3819
delmonacoadvertisement@aol.com

SI LE GUSTA PRACTICAR EL CICLISMO

LA MARIN
CLEANING SERVICES

APARTMEN HOUSE OFFICE

201-466-8836

Mister Elote

TACOS ALPASTOR- PORK CARNE ASADA BEEF

CEMITAS Y QUESADILLAS

201-453-3681
4209 Hudson Ave. Union City NJ 07087

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

DONATE YOUR CAR

Support Our Veterans

Help Our Heroes

VIETNAM VETERANS OF AMERICA

Your Car Donation Supports Our Dedicated Veterans and Their Families

HELP OUR VETS

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

Call Today **1-800-458-0151**
Or Donate Online: CarsToHelpVets.org



El origen y la historia de las Pizzas

La historia de las pizzerías está profundamente ligada a la evolución de la pizza misma.

Aquí tienes un resumen de su origen y desarrollo:

Orígenes en Nápoles: La pizza tal como la conocemos hoy en día se originó en Nápoles, Italia, a finales

del siglo XVIII.

Los pobres de la ciudad comenzaron a agregar tomate, un ingrediente que antes se consideraba venenoso, a sus panes planos.

Raffaele Esposito: En 1889, el pizzero italiano Raffaele Esposito creó la pizza Margherita, decorada con tomate, mozzarella y albahaca, en honor a la reina Margherita de Sa-

boya.

Este plato se convirtió en un símbolo de la cocina italiana.

Expansión a América: La pizza se popularizó en América gracias a la inmigración italiana a principios del siglo XX.

En Nueva York, las pizzerías comenzaron a florecer y la pizza se convirtió en un alimento básico en la dieta estadounidense.

Diversificación: Con el tiempo, la pizza se adaptó a diferentes culturas y gustos, dando lugar a una gran variedad de estilos y sabores, como la pizza al estilo Chicago, la pizza mexicana y la pizza argentina.

Las pizzerías han evolucionado desde pequeños negocios familiares hasta franquicias globales, y la pizza sigue siendo uno de los alimentos más populares en todo el mundo.

Cual es la manera corecta de comerse una pizza ?

No hay una manera única y correcta de comer pizza, ¡pero aquí van algunos consejos!

Manos o tenedor: En Italia, es común usar un tenedor y cuchillo, especialmente con pizzas más grandes y bien cargadas. En otros lugares, es totalmente aceptable comerla con las manos.

Plegar la porción: Si comes pizza con las manos, doblar la porción a lo largo puede ayudarte a mantener los ingredientes en su lugar y evitar que se caiga.

Disfrutar cada bocado: Tómate tu tiempo para saborear cada bocado.

La pizza es para disfrutar, no para apresurar.

PIZZA CUBANA

La pizza cubana es una deliciosa variación de la pizza tradicional, conocida por su masa gruesa y esponjosa y sus ingredientes únicos.

Generalmente, las pizzas cubanas incluyen una mezcla de queso mozzarella y gouda, y a menudo se cubren con ingredientes como jamón, chorizo y piña. El toque distintivo es el uso de una salsa dulce con un toque de ajo, que le da un sabor muy especial.



www.LaPizzaCubana.com

ESPAGUETI SPAGHETTI			
Napolitanos \$7	Jamón \$8.50	Chorizo \$8.50	Camarones \$9
Langosta \$15	Pollo \$9.50	LASAÑA LASAGNA	
Jamón o Picadillo \$8.50		PAN DE AJO GARLIC BREAD 3 X \$1.50	
APERITIVOS APPETISERS			
Empanadas \$2.50	Alitas de Pollo \$7	Alitas con Papitas \$9	Papas Rellenas \$2.50
Carne, Pollo, Queso o Guayaba	Con o Sin Picante	Chicken Tenders \$7	Papitas Fritas \$3.50
Crema de Queso \$6.50	Crema Aurora \$6.50	Crema Virginia \$6.50	Croquetas de Jamón \$1
JUGOS JUICES			
Naranja \$6.50	Naranja (con hielo) \$7	Limonada \$4	
BATIDOS SHAKES \$6			
Mamey Mamey	Fresa Strawberry	Guanábana Soursop	Mango Mango
Trigo Wheat	Chocolate Chocolate	Mora Blackberry	Maracuyá Passion Fruit



5517 HUDSON AVE. WEST NEW YORK, NJ 07093 **201-867-4566**



www.LaPizzaCubana.com

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

Napolitana Cheese \$14	Hawaiana Hawaiian \$20	Cangrejo Crab \$24	Langosta Lobster \$38
Chorizo Spanish Sausage \$20	Atún Tuna \$22	Cebolla Onions \$20	Pepperoni Pepperoni \$20
Pollo Chicken \$20	Jamón Ham \$20	Mixta Mixed \$22	Ajíes Peppers \$20
Tocino Bacon \$20	Mixta Mixed \$22	Ajíes Peppers \$20	Vegetales Veggies \$20
Extras Extra Toppings \$2.99	Piña Pineapple \$18	Camarones Shrimps \$22	

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

PIZZA CUBANA PERSONAL | SMALL PAN PIZZA

Langosta Lobster \$14	Cangrejo Crab \$9	Pepperoni Pepperoni \$7.50	Chorizo Spanish Sausage \$7.50	Vegetales Veggies \$8
Napolitana Cheese \$6	Hawaiana Hawaiian \$7.50	Camarones Shrimps \$9	Jamón Ham \$7.50	Pollo Chicken \$8
Tocino Bacon \$7.50	Ajíes Peppers \$7.50	Piña Pineapple \$7.50	Cebolla Onions \$7.50	Hongos Mushrooms \$7.50
Mixta Mixed \$8.50	Atún Tuna \$8.50	Extras Extra Toppings \$0.75	SLICE DE QUESO Cheese Slice \$3	



WE DELIVER! 201-867-4566



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

OFFICE HOURS

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

**FREE PARKING
LOT AVAILABLE**

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



TOTAL CARE
PHYSICAL THERAPY & SPORTS MEDICINE

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



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



**TOTAL CARE PHYSICAL
THERAPY & SPORTS
MEDICINE**

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



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

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

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

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

**MOST INSURANCE
PLANS ACCEPTED**

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

HABLAMOS ESPAÑOL

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



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

Para 2025, hay dos cambios importantes en el Seguro Social que afectarán tanto a los beneficiarios actuales como a los futuros.

Ajuste por costo de vida (COLA):

Los beneficiarios actuales recibirán un ajuste por costo de vida del 2.5%.

. Esto es un poco menor que el promedio de los últimos diez años, que ha sido del 2.6%.

Impuestos: Las tasas de impuestos para el Seguro Social y Medicare permanecerán sin cambios, con una tasa combinada del 7.65% para empleados y 15.30% para los autónomos.

Estos cambios están diseñados para ayudar a mantener el poder adquisitivo de los beneficiarios frente a la inflación.

El Seguro Social en los Estados Unidos fue creado durante la Gran Depresión como parte del New Deal del presidente Franklin D. Roosevelt.

La Ley de Seguro Social se promulgó el 14 de agosto de 1935.

El objetivo principal era proporcionar asistencia financiera a los ancianos y ayudar a los desem-



pleados durante tiempos de crisis económica.

El Seguro Social se diseñó para ser un sistema de seguridad social que protegiera a los trabajadores y sus familias contra la pobreza en la vejez, la discapacidad y la muerte.

Desde entonces, ha evolucionado y se ha expandido para incluir beneficios adicionales como Medicare y beneficios por discapacidad.

Como se financia el Social Security ?

El Seguro Social se financia principalmente a través de impuestos so-

bre la nómina que pagan tanto los empleados como los empleadores.

Aquí tienes un desglose más detallado:

Impuestos sobre la nómina: Los empleados y empleadores contribuyen con un porcentaje de los salarios del empleado. La tasa combinada es del 12.4%, dividida entre el empleado (6.2%) y el empleador (6.2%).

Trabajadores autónomos: Los trabajadores autónomos pagan la tasa completa del 12.4% sobre sus ingresos netos porque no tienen un

empleador que comparta el coste.

Tope salarial: Hay un tope máximo de ingresos sobre los cuales se aplica este impuesto. Para 2024, este tope es de \$160,200.

Ingresos por inversiones: También hay ingresos adicionales provenientes de los intereses de los bonos del Tesoro de Estados Unidos en los que se invierten los excedentes del fondo de la Seguridad Social.

Este sistema asegura que el programa de Seguro Social tenga los fondos necesarios para proporcionar beneficios a los jubilados, personas con discapacidad y sus familias.

Cuantos millones de dolares paga el socia el Social Security al año.

En 2023, el programa de Seguro Social en los Estados Unidos pagó aproximadamente \$1.2 billones de dólares en beneficios.

Este monto incluye pagos a jubilados, beneficiarios de sobrevivientes y beneficiarios de discapacidad.

THE MICTLAN

THE MICTLAN
AUTHENTIC MEXICAN CUISINE

ORDER FREE PICK UP & DELIVERY THROUGH OUR WEBSITE

WWW.THEMICTLAN.COM

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

CATERING AVAILABLE

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

NATIONAL REHAB

HOTLINE

866-210-1303

rna
&
fashion & beauty

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



PUEDE LA IA SUPERAR LA INTELIGENCIA HUMANA ?

LA IA Y SU IMPACTO EN LA EDUCACION

La inteligencia artificial (IA) está transformando la educación de muchas maneras innovadoras.

Aquí tienes algunas de las formas más destacadas en las que la IA está impactando la educación:

Tutores inteligentes:

La IA permite la creación de sistemas de tutoría personalizados que pueden adaptarse a las necesidades individuales de cada estudiante, proporcionando explicaciones y ejercicios específicos.

Automatización de tareas administrativas:

La IA puede manejar tareas repetitivas como la calificación de exámenes y la generación de informes, permitiendo a los profesores centrarse más en la enseñanza.

Análisis del aprendizaje:

Las herramientas de IA pueden analizar grandes cantidades de datos educativos para identificar patrones y proporcionar insights que ayudan a mejorar los métodos de enseñanza y el rendimiento de los

estudiantes.

Accesibilidad:

La IA puede ayudar a hacer la educación más accesible para personas con discapacidades, proporcionando herramientas como la traducción automática y la conversión de texto a voz.

Gamificación:

La IA se utiliza para crear experiencias de aprendizaje más interactivas y atractivas mediante la gamificación, lo que puede aumentar el compromiso y la motivación de los estudiantes.

Estas son solo algunas de las muchas formas en que la IA está revolucionando la educación.

PRO Y CONTRAS DE LA IA

La IA tiene una serie de pros y contras que vale la pena considerar:

Pros:

Eficiencia:

Automatiza tareas repetitivas, ahorrando tiempo y esfuerzo humano.

Personalización:

Ofrece experiencias personalizadas en educación, marketing y otros campos.

Análisis de datos: Puede procesar

grandes volúmenes de datos y extraer insights valiosos.

Accesibilidad:

Mejora la accesibilidad para personas con discapacidades a través de tecnologías como la conversión de texto a voz.

Contras:

Pérdida de empleos: La automatización puede llevar a la reducción de puestos de trabajo en algunos sectores.

Privacidad: El uso extensivo de datos personales plantea preocupaciones sobre la privacidad.

Dependencia: Puede generar una dependencia excesiva en la tecnología, reduciendo habilidades humanas.

Errores y sesgos: La IA puede cometer errores y reflejar sesgos presentes en los datos con los que fue entrenada.

Es un balance entre los beneficios que aporta y los desafíos que presenta. La clave está en cómo gestionamos su implementación.

CURIOSIDADES DE LA IA

La inteligencia artificial está llena de curiosidades:

Origen del término: El término “in-

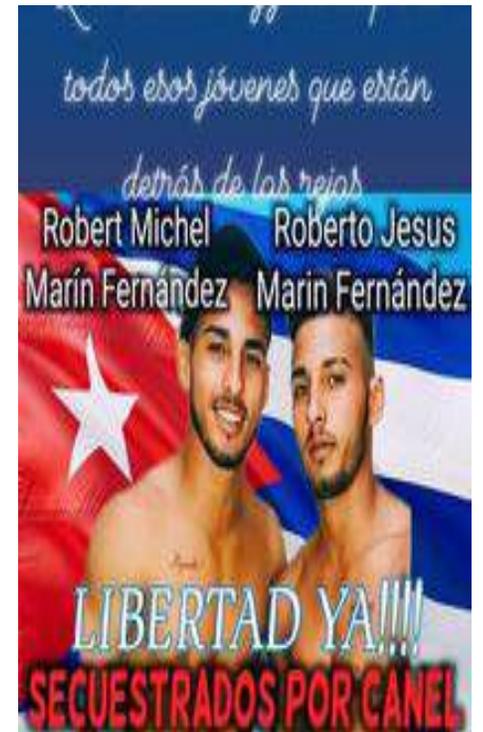
teligencia artificial” fue acuñado en 1956 por John McCarthy, uno de los pioneros en el campo.

Turing y la IA: Alan Turing, un matemático británico, desarrolló el “Test de Turing” en 1950 para evaluar si una máquina puede exhibir un comportamiento inteligente indistinguible del de un humano.

Aprendizaje profundo: La IA moderna utiliza redes neuronales profundas, inspiradas en la estructura del cerebro humano, para aprender y procesar información de manera similar a como lo hacen los humanos.

IA en el arte: La IA ha creado obras de arte que se han vendido por cientos de miles de dólares en subastas, como “Portrait of Edmond de Belamy,” que fue vendida por más de \$432,000.

Juegos y victorias: En 1997, la IA de IBM, Deep Blue, derrotó al campeón mundial de ajedrez Garry Kasparov. En 2016, AlphaGo de Google DeepMind venció al campeón mundial de Go, un juego aún más complejo que el ajedrez.



NOTICIAS DE CUBA...NOTICIAS DE CUBA... RESCATARA MEXICO A LA DICTADURA CUBANA ?

Gobierno de Claudia Sheinbaum Prepara Apoyo Financiero para Cuba con Crédito de Hasta 20 mil Millones de dólares

Por: Andres Garcia

El gobierno de la presidenta Claudia Sheinbaum está en proceso de concretar una significativa línea de crédito sin intereses, que podría alcanzar hasta 20 mil millones de dólares, destinada a Cuba. El objetivo principal de este ambicioso plan es brindar un alivio económico al régimen cubano, que se enfrenta a una profunda crisis energética tras la pérdida del 90% de su capacidad de generación eléctrica, de acuerdo con fuentes cercanas a la Cancillería mexicana.

El crédito, que sería «a la palabra», es decir, sin requerir garantías tradicionales, pretende ofrecer una solución inmediata a la debilitada infraestructura energética de la isla. La escasez de energía en Cuba ha afectado gravemente su economía, causando interrupciones constantes en el suministro eléctrico que han impactado tanto a la población como a sectores industriales clave.

La dictadura cubana ha estado buscando alternativas para recuperar su capacidad de generación y distribución eléctrica, y el apoyo de México se vislumbra como una oportunidad para comenzar ese proceso.

Entre las propuestas que se están discutiendo, además de la lí



nea de crédito, se contempla la construcción de una refinería en Cuba. Esta refinería sería diseñada tomando como referencia el modelo de Dos Bocas, una de las más recientes y ambiciosas instalaciones petroleras construidas en México, ubicada en Tabasco.

Para este proyecto, se planea emplear mano de obra mexicana, específicamente trabajadores especializados de la región de Tabasco, en lo que se considera un esfuerzo de rescatar de un colapso inminente al régimen comunista de la Habana.

Además de la refinería, el plan incluye el desarrollo de un sistema de plantas termoeléctricas para fortalecer la red energética cubana, cuya infraestructura actual está obsoleta y es incapaz de cubrir la demanda de la población. Este sistema sería esencial para estabilizar la generación eléctrica en la isla, ayudando a aliviar las continuas crisis de apagones que han afectado gravemente la vida diaria de los cu

banos y el funcionamiento de su precaria economía.

La iniciativa se enmarca en el contexto de una relación bilateral que ha mostrado señales de fortalecimiento en los últimos años. Tanto México como Cuba comparten lazos políticos especialmente gobiernos de izquierda han asumido el poder en la nación azteca, lo que ha facilitado una cooperación sostenida en distintas áreas. Este plan de asistencia económica y técnica se suma a otros esfuerzos donde

Cuba reñentamedicos de la Isla a México y en muchos casos estos puestos profesionales de la salud no tienen las debidas licencias para ejercer, un escando de megas proporciones por este tipo de practicas fue denunciado por el Congreso de México en 2023.

El apoyo financiero y la construcción de infraestructura clave buscan sostener en el poder a una de las dictaduras mas longevas de la historia sin importarles el sufrimiento y represion que sufre el pueblo de Cuba.

“El gobierno mexicano no toma en cuenta las necesidades de pais azotado por una fuerte pobreza, corrupcion y violencia y destina una monstruosa cantidad de dinero y recursos a una nacion extranjera ignorando a su propio pueblo”, señalaron criticos dela presidenta mexicana, México sigue evaluando formas adicionales de apoyo que puedan ayudar a Cuba a salir de su situación de crisis prolongada.

Este plan, aún en fase de negociación, se está discutiendo en un marco de discreción, pero fuentes cercanas aseguran que las conversaciones entre ambos gobiernos avanzan con rapidez.





UNION CITY POLICE

ALCALDE BRIAN P. STACK
JEFA ANTHONY FACCHINI

(201) 865-1111

EL ROBO DE PAQUETES CONSEJOS DE PREVENCIÓN

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

SEGUIMIENTO
DE SU
PAQUETE

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

FIRMA
POR TU
PAQUETE

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

MANTENGA EL
PAQUETE EN LA
INSTALACIÓN DE
CORREO

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

CONSIDERAR
UNA
CAJA DE
BLOQUEO

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

SER UN
BUEN
VECINO

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

ESTAR
ATENTOS

SI VES ALGO, *DI* ALGO!

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



**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



LA TRAGEDIA DE LA TALIDOMIDA: ORIGEN DE LA FARMACOVIGILANCIA

La talidomida es un medicamento que fue desarrollado en la década de 1950 como sedante y antiemético para tratar la náusea y el vómito asociados con el embarazo.

Sin embargo, se descubrió que causaba graves malformaciones congénitas cuando era tomado por muje-

res embarazadas, lo que resultó en uno de los mayores desastres médicos provocados por el hombre.

A pesar de su historia, la talidomida sigue siendo utilizada hoy en día, pero bajo estricta supervisión, para tratar ciertas condiciones médicas, como el mieloma múltiple y la enfermedad de

Hansen (lepra).

Por que se permite el uso actual de la talidomida ?

La talidomida se permite actualmente porque ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de ciertas enfermedades graves, como el mieloma múltiple y la enfermedad de Hansen (lepra).

A pesar de su historia, bajo estricta supervisión y con programas de prevención de embarazo, se ha encontrado que tiene propiedades terapéuticas valiosas.

El Programa de Prevención de Embarazo de Talidomida (PPP) es un ejemplo de cómo se maneja su uso seguro.

Este programa asegura que las mujeres en edad fértil que toman talidomida estén completamente informadas sobre los riesgos y sigan estrictas medidas para evitar el embarazo.

Curiosidades de la Talidomida

La talidomida es un medicamento con una historia bastante impactante y llena de curiosidades:

Origen y uso inicial: La talidomida fue desarrollada en los años 50 por la compañía alemana Grünenthal como

un sedante y calmante para las náuseas durante el embarazo.

Efectos devastadores: En los años 60, se descubrió que la talidomida causaba graves malformaciones congénitas en los bebés cuyas madres habían tomado el medicamento durante el embarazo.

Malformaciones específicas: Los efectos incluían acortamiento de extremidades, problemas auditivos y visuales, y otras malformaciones severas.

Reintroducción controlada: A pesar de su historia trágica, la talidomida ha sido reintroducida en el mercado para tratar ciertas condiciones como el mieloma múltiple, pero bajo estrictas regulaciones.

Investigación continua: La talidomida sigue siendo objeto de estudio y se utiliza en investigaciones para tratar otras enfermedades, siempre con precauciones extremas.

La historia de la talidomida es un recordatorio de la importancia de la regulación y la vigilancia en la industria farmacéutica.

**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.

spca



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



CIUDAD DE UNION CITY

AUTORIDAD DE ESTACIONAMIENTOS

506-518 38th STREET (azotea), Union City, NJ • T: 201.348.5836
 Horario de atención: Lunes 8am – 6pm • Martes - Viernes 8am – 4pm • Sábado 8am - 12pm
www.ucpanj.org

AVISO A LOS RESIDENTES

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL ESTACIONAMIENTO

Estimados residentes, la Autoridad de Estacionamiento no ha aumentado las tarifas de estacionamiento en muchos años; sin embargo, los costos no se han mantenido estables y continúan aumentando. En este momento, para mantenernos al día con la inflación, necesitamos implementar un modesto aumento en las tarifas de estacionamiento.

A partir del **1 de Septiembre de 2024**, la Autoridad de Estacionamiento implementará los siguientes cambios en las tarifas y costos administrativos:

TARIFA PARA EL PERMISO DE ESTACIONAMIENTO

Permiso de estacionamiento residencial
 Primer vehículo gratis; \$3.00, segundo vehículo;
 \$6.00, tres o más vehículos

Permiso de visitante
 Los primeros 2 permisos, gratuitos; 3er Permiso \$50.00; 4to Permiso \$100.00

Permiso de visitante diario
 \$3.00

Permiso de negocio/empleador
 \$75.00 por año, por permiso

Permiso Temporal
 \$20.00 (El permiso es válido por 30 días)

Lote de Estacionamiento Municipal Garaje
 Tarifa \$90.00 por mes

Estacionamiento Municipal
 Tarifa mensual \$100.00 por mes

Garaje Municipal
 Tarifa mensual \$150.00 por mes

Bolsas para Parquímetro
 \$20.00 por día

Bolsas para parquímetros de proveedores
 \$150.00 por mes

Tarifas de parquímetros
 \$0.25 por veinte (20) minutos

REQUISITOS PARA OBTENER UN PERMISO DE ESTACIONAMIENTOS EN UNION CITY

Residencial: Debe ser residente de Union City y proveer una registración del vehículo del estado de New Jersey y su licencia de conducir. Ambos documentos deben de estar bajo el mismo nombre y reflejar una dirección de Union City. La tarjeta de seguro del vehículo debe ser proveída si el vehículo es un lease (arrendado).

Visitante: Todos los residentes de Union City tienen derecho a dos (2) permisos de visitante gratis por vivienda. El aplicante debe proveer una identificación con foto y dos pruebas de dirección que no excedan 60 días de la fecha de la transacción, de la siguiente lista:

- Factura de electricidad
- Factura de cable
- Factura de agua
- Estado de cuenta de banco
- Factura de impuestos de la propiedad (si es propietario de la vivienda)
- Contrato de arrendamiento
- Título de la propiedad (si es propietario de la vivienda)

NORMAS DE FUNCIONAMIENTO (Gracia de 2 horas de 7am a 10pm)

10pm - 7am - Permiso es requerido en toda la ciudad (durante la noche)

Distrito de Negocios 12am - 7am - Permiso requerido;

Distritos de Negocios incluyen:

- (A) la calle 5 hasta la calle 22 en Summit Ave.;
- (B) la calle 32 de Nueva York Ave a Kennedy Blvd.;
- (C) la calle 15 hasta la calle 49 en Bergenline Avenue

Todos los residentes de 62 años de edad o más se beneficiarán por cortesía de los permisos de estacionamiento residencial

Permiso de Estacionamiento Residencial es requerido para parquímetros después de las 6pm

**** Personas que no tengan permiso se les permitirá estacionar por un máximo de 2 horas. Las multas por violación de estacionamiento residencial se pagarán o escucharán en la Corte Municipal de U.C.**

Uso de Drones en Aeropuertos de Dubai

En Dubai, el uso de drones está estrictamente regulado, especialmente en áreas sensibles como los aeropuertos.

La Autoridad de Aviación Civil de Dubai (DCAA) es responsable de establecer y supervisar las normas para el uso de drones.

Recientemente, se han suspendido temporalmente los permisos para actividades con drones en Dubai hasta nuevo aviso.

Además, se han aprobado leyes para desarrollar aeropuertos específicos para drones, lo que incluye la creación de estándares y criterios necesarios para su funcionamiento seguro.

Estos aeropuertos de drones están diseñados tanto para usos gubernamentales como no gubernamentales.

Transporte de Pasajeros en Taxis Drones en Aeropuertos de Dubai

En Dubai, se están implementando taxis voladores para el transporte de pasajeros, especialmente en áreas como el Aeropuerto Internacional de Dubai.

Estos taxis voladores, también conocidos como eVTOL (electric Vertical Take-Off and Landing), son aeronaves eléctricas que pueden despegar y aterrizar verticalmente.

Aquí Tienes Algunos Detalles Interesantes:

Velocidad y autonomía: Los taxis voladores pueden alcanzar velocidades de hasta 300 km/h y tienen



SERVICIO DE TAXI EN DRONES EN AEROPUERTOS DE DUBAI.

una autonomía de vuelo de aproximadamente 240 kilómetros.

Capacidad: Estos vehículos pueden transportar hasta 4 pasajeros junto con el piloto.

Vertiports: Los taxis voladores despegan y aterrizan en instalaciones especiales llamadas vertiports, que están diseñadas específicamente para este tipo de aeronaves.

Sostenibilidad: Al ser eléctricos, estos taxis voladores son ecológicos y no emiten gases contaminantes.

Conveniencia: El trayecto desde el Aeropuerto Internacional de Dubai hasta Palm Jumeirah, que suele durar una hora en auto, se reducirá a solo 6 minutos.

Este proyecto forma parte de los esfuerzos de Dubai por convertirse en un líder mundial en transporte aéreo urbano sostenible.

Origen de los Drones

El origen de los drones se remonta a principios del siglo XX.

En 1917, el inventor británico Archibald Low desarrolló el primer avión teledirigido, conocido como "Aerial Target", que se utilizó con fines militares durante la Primera

Guerra Mundial.

Sin embargo, los primeros drones modernos comenzaron a desarrollarse en la década de 1950 para uso militar, principalmente en misiones de reconocimiento y espionaje.

Con el tiempo, la tecnología de los drones ha avanzado significativamente, y hoy en día se utilizan en una amplia variedad de aplicaciones civiles, como la agricultura, la vigilancia, la fotografía aérea y la entrega de paquetes.

Curiosidades de los Drones

Los drones son fascinantes y tienen muchas curiosidades que probablemente no conocías:

Primeros usos: Originalmente desarrollados para usos militares, los primeros drones se utilizaban para misiones de reconocimiento y espionaje.

Entrega rápida: En 2013, Amazon anunció su servicio de entrega por drones llamado Prime Air, prometiendo entregas en 30 minutos o

menos.

Agricultura moderna: Hoy en día, los drones se usan en agricultura para monitorear cultivos, rociar pesticidas y plantar semillas.

Carreras de drones: Las carreras de drones se han convertido en un deporte popular, con pilotos compitiendo en pistas llenas de obstáculos.

Misiones humanitarias: Drones también se utilizan en misiones humanitarias, entregando suministros médicos en áreas remotas o de difícil acceso.

Estos pequeños vehículos voladores han transformado muchas industrias y siguen innovando en formas sorprendentes.

Países con Mayor uso de Drones

Los países con mayor uso de drones incluyen tanto aplicaciones militares como civiles. Aquí tienes algunos de los líderes en el uso de drones:

Estados Unidos: Tiene el mayor número de drones militares y civiles en el mundo.

China: Es uno de los mayores exportadores de drones comerciales y ha expandido rápidamente sus capacidades de drones militares.

Israel: Conocido por su avanzada tecnología en drones, Israel es un importante exportador de drones militares.

Reino Unido: Utiliza drones tanto en aplicaciones militares como civiles, incluyendo la vigilancia y la investigación científica.

Irán, Turquía y Rusia: También poseen capacidades significativas en drones militares.



LA CASONA RESTAURANT
CUBAN AND SALVADORIAN CUISINE



LA CASONA
CUBAN AND SALVADORIAN CUISINE
RESTAURANT
EST. 2002

CUBAN & SALVADORIAN GOURMET STYLE CUISINE



DOWNLOAD OUR FULL MENU

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

MONDAY THROUGH FRIDAY
LUNCH SPECIALS FROM \$10.95



HOME OR OFFICE DELIVERY WITH





OR ORDER DIRECTLY ON LACASONANJ.COM

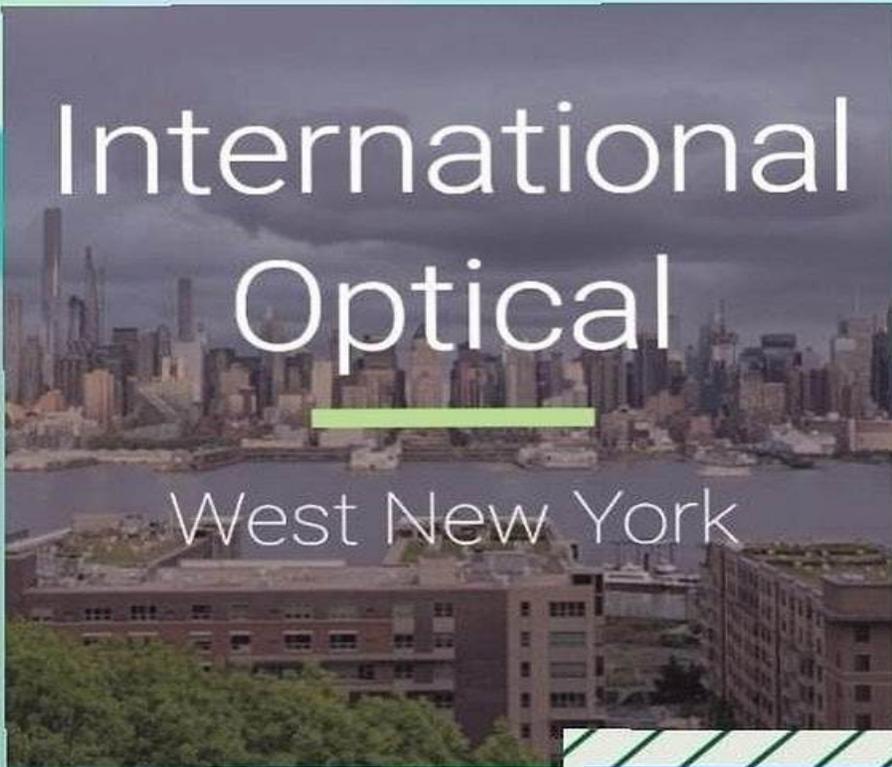
Address: 414 38th St,
Union City, NJ 07087
Menu: lacasonanj.com

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



Horario :
 10 AM - 5 PM Lunes
 10 AM - 6 PM Martes
 10 AM - 6 PM Miércoles
 10 AM - 5 PM Jueves
 10 AM - 7 PM Viernes
 10 AM - 5 PM Sábado
Cerrado el Domingo
Disponibilidad del doctor :
 Martes, Miércoles, Viernes y Sabado.



Moved to:
6219
Bergenline
Ave, WNY.
NJ 07093.

Contact us 

info@internationalopticalwny.com
internationalopticalwny.com



International Optical

6219 Bergenline Avenue
West New York, NJ 07093

info@internationalopticalwny.com

Llámenos o envíenos un mensaje de texto:

(201) 430-3735 (Teléfono)

(862) 419-6620 (Mensaje de texto)

Sr. Héctor Rodríguez, Óptico

El Sr. Héctor Rodríguez es un profesional de la vista con experiencia que brinda servicios medidos y de calidad a todos los visitantes de International Optical.



Dra. Jessica Serra, Optometrista

La Dra. Jessica Serra es una profesional regulada con muchos años de experiencia y proporciona una amplia gama de práctica visual a la comunidad.

