

**DECANO DE LA
PRENSA HISPANA**

LA TRIBUNA

**DE
NEW JERSEY**

FIRST SPANISH ADVERTISING MEDIUM IN NEW JERSEY AND NEW YORK · MEMBER OF S.I.P.

Año 61 • Num. 10

www.LaTribunaNJ.com

Octubre 2023



**ESTE OTOÑO, LOS ADULTOS MAYORES
DEBEN PROTEGER SU SALUD**

Pag. 2

**COMO PROLONGAR TU VIDA Y MANTENERTE
SALUDABLE POR MAS TIEMPO?**

Pag. 6-7



ESTE OTOÑO, LOS ADULTOS MAYORES DEBEN PROTEGER SU SALUD

(StatePoint).- Con la inminente temporada de resfriados y gripe, es hora de protegerse, no solo de las amenazas estacionales, sino también de otros riesgos para la salud.

“Durante las fiestas, nuestras vidas se vuelven muy ajetreadas con los familiares y amigos”, dijo el Dr. J.B. Sobel, director médico del segmento Medicare de Cigna Healthcare. “Antes de eso, tómese el tiempo necesario para asegurarse de obtener la atención preventiva que necesita para mantenerse sano”.

La atención preventiva es fundamental para todos, pero sobre todo para los adultos mayores y principalmente en otoño, cuando los riesgos pueden aumentar, dijo Sobel. Las recomendaciones cambian según la edad, el sexo y el estado de salud, pero las siguientes son algunas de las más comunes para las personas mayores, según Sobel.

VACUNAS

Hay una serie de vacunas que los adultos mayores deben tener en consideración para protegerse. La gripe y la neumonía, por ejemplo, se encuentran entre las causas más comunes de muerte de personas mayores. No existe un enfoque de “talla única” para la vacunación. El tiempo y la frecuencia varían según su historial de salud. Pregúntele a su proveedor de atención médica cuáles vacunas son adecuadas para usted.

- Gripe. Esta vacuna se administra anualmente, por lo general antes de finales de octubre, y está diseñada para coincidir con las más recientes cepas de gripe en circulación.

- Neumonía. La administración varía según los antecedentes de salud. Si tiene 65 años o más y nunca se ha vacunado, es probable que necesite dos inyecciones, que se administran con un año de diferencia.

- Herpes zóster. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan dos dosis de la vacuna contra el herpes zóster para adultos sanos de 50 años o más, espaciadas de dos a seis meses, a fin de prevenir el herpes zóster y las complicaciones relacionadas con él.

- COVID-19. Pregunte a sus médicos sobre las recomendaciones actuales para la prevención de las infecciones por COVID-19.

- VSR. A principios de este año, la Administración Federal de Medicamentos aprobó dos vacunas independientes para tratar el virus sincitial respiratorio (VSR) en adultos mayores. El VSR, una infección respiratoria común, generalmente causa síntomas leves parecidos al resfriado, pero puede ser más grave en adultos mayores y niños. Hable con su médico para ver si debe recibir una vacuna contra el VSR.



EXÁMENES DE SALUD

Los siguientes exámenes de salud se recomiendan comúnmente para adultos mayores.

- Mamografía. El cáncer de mama es la segunda principal causa de muerte por cáncer entre las mujeres de los Estados Unidos, según los CDC. Todas las mujeres están en riesgo y el riesgo aumenta con la edad. Por fortuna, con frecuencia el cáncer de mama se puede tratar exitosamente cuando se detecta a tiempo. El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF, por sus siglas en inglés) recomienda que las mujeres de entre 50 y 74 años de edad con riesgo promedio se hagan una mamografía cada dos años.

- Cribado colorrectal. El riesgo de cáncer colorrectal aumenta con la edad. Los cribados pueden detectar pólipos precancerosos de modo precoz, por lo que se pueden extirpar antes de que se conviertan en cáncer. El USPSTF recomienda el cribado del cáncer colorrectal para adultos de 45 a 75 años. Aunque la colonoscopia es la prueba más completa, hay otras opciones que puede plantearse con la ayuda de su proveedor.

- Densitometría ósea. El USPSTF recomienda que las mujeres de 65 años o más, y las mujeres de 60 años o más con mayor riesgo, se sometan a exámenes de cribado rutinario de osteoporosis, una enfermedad en la que los huesos se vuelven débiles y quebradizos. La detección puede facilitar un tratamiento que ayuda a prevenir fracturas.

- Examen de la vista. Los exámenes oculares de rutina pueden identificar signos tempranos de enfermedad ocular que son más probables a medida que las personas envejecen. Las personas con diabetes en particular son propensas a la retinopatía, que lleva a la pérdida de la visión. Se recomienda que las personas con diabetes se sometan a exámenes anuales de retina.

- Revisión de salud mental. Muchas personas sufren depresión estacional durante el otoño. La salud mental está fuertemente vinculada a la salud física. Hable con su proveedor de atención médica sobre ambas, lo que incluye sus antecedentes personales y familiares. Su proveedor puede conectarlo con recursos adicionales de salud mental.

Para evitar sorpresas desagradables, Sobel sugiere que hable con su proveedor de atención médica, farmacéutico o aseguradora sobre los costos de la atención preventiva. Afortunadamente, con frecuencia los costos están cubiertos totalmente por Medicare o Medicare Advantage, dijo.

UN MILAGRO DE VIDA

En Octubre 2023, Dios y el Dr. José Gregorio Hernandez permitieron que **Lesbia Ramones Flores** pudiera dar testimonio de un milagro de vida, el cual recayo en su persona. El transplante de riñón fue todo un éxito y la recuperación va increíblemente bien. Como dice la canción, “Como no Creer en Dios”. Lesbia quiere darle las gracias a todas las personas mundialmente por sus oraciones y por sus buenos deseos. Les pide a todos que no dejen las oraciones y de pedir para que todo tenga un final feliz y para siempre. Lesbia sabe que todavía falta mucho camino por recorrer, pero mucho menos cada día. Gracias a mis padres Rafael y Nohemi, mi hermano Jose Rafael, mi hijo Gabriel, a toda mi familia y amistades que con su apoyo me han hecho mas fuerte para sobre llevar esta situación.

DIOS LOS BENDIGA A TODOS!

DECANO DE LA PRENSA HISPANA	LA TRIBUNA	DE NEW JERSEY
FIRST SPANISH ADVERTISING MEDIUM IN NEW JERSEY AND NEW YORK - MEMBER OF S.I.P.		
Ruth Molenaar - Publicista Carla Soraya Molenaar - Administradora Ejecutiva Ramón M. Gonzalez - Asesor Legal		
Colaboradores Jay Emmanuel Morales • María Elena Nuñez		
COMPOSICION/DIAGRAMACION/DISEÑO Yuly B. Romero WEBSITE Jorge Gallego		
LA TRIBUNA no se hace responsable de ningún artículo u opiniones expresadas por sus colaboradores o anunciantes. Los artículos firmados son de la exclusiva responsabilidad de su autor. La dirección de este periódico NO comparte necesariamente la opinión de los artículos, informaciones y reportajes que aparecen en nuestras páginas. NO se devuelven originales y fotos no solicitadas. Miembros de la Sociedad Interamericana de Prensa y del Colegio Nacional de Periodistas de Cuba en el Exilio.		
300-36th St. - Union City, N.J. 07087 Tel: 201-617-1360 • Cel: 201-725-1373 Email: Rumolenaar@aol.com www.Latribunanj.com		PRINTED TWICE A MONTH

NOTIFICACIÓN DE ELECCIÓN

ELECCIÓN GENERAL MARTES, 7 DE NOVIEMBRE DEL 2023

* * * * INSCRIBIR PARA VOTAR * * * *

EL ULTIMO DÍA QUE SE PUEDE INSCRIBIR PARA VOTAR EN LA ELECCIÓN GENERAL ES EL 17 DE OCTUBRE DEL 2023

Los ciudadanos que cumplen con los requisitos y que desean inscribirse para votar en la Elección General el 7 de noviembre del 2023, pueden hacerlo en los lugares siguientes:

La Oficina de la Junta Electoral del Condado de Middlesex, 26-B Kennedy Boulevard, East Brunswick, NJ 08816 Lunes, Miércoles-Viernes desde las 8:30 a.m. hasta las 4:15 p.m. y Martes desde las 8:30 a.m. hasta las 6:30 p.m.

Para la conveniencia de los votantes, la oficina de la Junta Electoral estará abierta el **17 de Octubre del 2023 hasta las 9:00 p.m.**

Ya que no es mandatorio que las municipalidades locales están abiertas el 17 de Octubre del 2023, le sugerimos que se comuniqué o contacte con ellos para el horario de su oficina.

CARTERET	HIGHLAND PARK	NEW BRUNSWICK	SAYREVILLE
CRANBURY	JAMESBURG	NORTH BRUNSWICK	SOUTH AMBOY
DUNELLEN	METUCHEN	OLD BRIDGE	SOUTH BRUNSWICK
EAST BRUNSWICK	MIDDLESEX	PERTH AMBOY	SOUTH PLAINFIELD
EDISON	MILLTOWN	PISCATAWAY	SOUTH RIVER
HELMETTA	MONROE	PLAINSBORO	SPOTSWOOD
			WOODBIDGE

REGISTRO POR CORREO

Las personas que desean registrarse por correo, pueden solicitar los formularios correspondientes de la Junta Electoral del Condado de Middlesex por escrito o llamando al 732-745-3471.

REQUISITOS PARA VOTAR

Para poder votar en el Condado de Middlesex, la persona deberá tener 18 años de edad o más, ser ciudadano de los Estados Unidos, y haber sido residente del Estado de New Jersey y del Condado de Middlesex, por lo menos treinta (30) días el día de la elección o antes de esa fecha.

TRANSFERENCIA DEL REGISTRO

Si un votante que está inscrito en un distrito electoral específico se traslada a vivir a otra residencia dentro del Condado de Middlesex, deberá transferir su inscripción a la nueva dirección antes de la fecha límite, para estar seguro de poder votar en el distrito electoral correcto, sin necesidad de ningún otro paso adicional. Esto se puede hacer enviando una notificación escrita al Comisionado de Inscripción. La notificación deberá estar firmada por cada uno de los votantes. Puede obtener las tarjetas para el Cambio de Residencia en la oficina de la Junta Electoral y de los Secretarios Municipales.

JUNTA ELECTORAL DEL CONDADO DE MIDDLESEX

Sylvia Engel, Chairman
Donald Katz, Commissioner
Mohamed S. Jalloh, Commissioner

Daniel E. Frankel, Secretary/Comm. of Registration
Beatrice Moskowitz, Commissioner
April Bengivenga, Commissioner



**Santa Lucia,
GRACIAS!**



**Por el milagro
de sanar
los ojos de
Natasha.**



La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha declarado a nivel mundial, el mes de octubre como el Mes Rosa porque es dedicado a crear conciencia y sensibilización sobre el Cáncer de Mama, tipo de cáncer más común y principal causa de mortalidad en mujeres de todo el mundo.

CONDADO DE MIDDLESEX

AVISO PARA LOS VOTANTES

ELECCIÓN GENERAL

POR LA PRESENTE NOTIFICACION SE DA AVISO que se llevará a cabo una Elección General el martes 7 de noviembre de 2023, entre las 6:00 a. m. y las 8:00 p. m. con el propósito de elegir los siguientes cargos públicos.

CARGOS PÚBLICOS A ELEGIR:

	1 Senador del Estado (12, 14, 16, 18,19, & 21 LD)	Mandato de 4 años
	2 Asamblea General (12, 14, 16, 18,19, & 21 LD)	Mandato de 2 años
	2 Comisionados del Condado	Mandato de 3 años
CARTERET	2 Concejales Municipales	Mandato de 3 años
CRANBURY	1 Comité Municipal	Mandato de 3 años
DUNELLEN	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	2 Concejales Municipales	Mandato de 3 años
EAST BRUNSWICK	NO HAY CARGOS MUNICIPALES	
EDISON	4 Concejales Municipales	Mandato de 4 años
HELMETTA	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	2 Concejales Municipales	Ejercicio vigente de 1 año
HIGHLAND PARK	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	2 Concejales Municipales	Mandato de 3 años
JAMESBURG	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	2 Concejales Municipales	Mandato de 3 años
METUCHEN	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	2 Concejales Municipales	Mandato de 3 años
MIDDLESEX	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	2 Concejales Municipales	Mandato de 3 años
MILLTOWN	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	2 Concejales Municipales	Mandato de 3 años
MONROE	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	2 Miembros Generales para Concejo Municipal	Mandato de 4 años
	1 Miembro para la Circunscripción Electoral del Concejo Municipal 1	Ejercicio vigente de 2 años
NEW BRUNSWICK	SIN CARGOS MUNICIPALES	
NORTH BRUNSWICK	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	2 Concejales Municipales	Mandato de 3 años
OLD BRIDGE	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	3 Miembros Generales para el Concejo Municipal	Mandato de 4 años
PERTH AMBOY	NINGÚN CARGO MUNICIPAL (NO PARTIDISTA)	

PREGUNTA

¿Deben enmendarse los estatutos de la ciudad de Perth Amboy, regidos por el plan de gobierno del Alcalde y el Concejo conforme a la Ley Faulkner, según lo permitido por ese plan (Grupo A), para cambiar las elecciones de la ciudad respecto de las elecciones regulares municipales celebradas en Noviembre de conformidad con el Código Anotado de Nueva Jersey (N.J.S.A.). 40:45-7.1, a elecciones generales celebradas en Noviembre, cambiando así las elecciones de la ciudad de naturaleza no partidista a partidista?

DECLARACIÓN INTERPRETATIVA

Votar "sí" a esta pregunta permitirá que los candidatos aparezcan en la boleta para cargos municipales, ya sea como representantes de un partido político o como independientes. Votar "no" mantendría el proceso electoral actual.

PISCATAWAY	SIN CARGOS MUNICIPALES	
PLAINSBORO	1 Miembro del Comité Municipal	Mandato de 3 años
SAYREVILLE	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	2 Concejales Municipales	Mandato de 3 años
	1 Concejal Municipal	Ejercicio vigente de 1 año

PREGUNTA MUNICIPAL N.º 1 REFERÉNDUM SOBRE ESPACIOS ABIERTOS

El municipio de Sayreville recauda \$450,000.00 cada año de los contribuyentes para el Fondo Fiduciario de Espacios Abiertos del Municipio. ¿Deberían utilizarse los fondos de Espacios Abiertos del Municipio también para proyectos de Blue Acres?

DECLARACIÓN INTERPRETATIVA

Un voto negativo ("no") solicitará que el impuesto municipal a los espacios abiertos del Municipio no se amplíe para financiar proyectos de Blue Acres. Un voto positivo ("sí") indicaría que usted desea que el impuesto a los espacios abiertos del Municipio se utilice para proyectos de Blue Acres, además de los fines actualmente autorizados.

SOUTH AMBOY	SIN CARGOS MUNICIPALES	
SOUTH BRUNSWICK	SIN CARGOS MUNICIPALES	
SOUTH PLAINFIELD	2 Concejales Municipales	Mandato de 3 años
SOUTH RIVER	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	2 Concejales Municipales	Mandato de 3 años

PREGUNTA

¿Deberían expedirse nuevas licencias relacionadas con el cannabis para negocios involucrados en la venta minorista de artículos de uso recreativo de cannabis para adultos en el Municipio de South River?

DECLARACIÓN INTERPRETATIVA

Un voto positivo (“sí”) a esta propuesta significa que usted desea que el municipio de South River expida licencias para empresas dedicadas a la venta al por menor de artículos de cannabis para uso recreativo de adultos dentro del municipio de South River.

Un voto negativo (“no”) a esta propuesta significa que usted no desea que el municipio de South River expida licencias para empresas dedicadas a la venta al por menor de artículos de cannabis para uso recreativo de adultos dentro del municipio de South River.

PROPUESTA DE BONO

La Junta de Educación del Municipio de South River en el condado de Middlesex, Nueva Jersey, está autorizada (a) a realizar diversas mactualizaciones, alteraciones, renovaciones y mejoras en las instalaciones deportivas del Denny Stadium, incluso la eliminación y el reemplazo de la tribuna de espectadores y baños, mejoras al puesto de comida, adquisición e instalación de un campo de césped sintético multideportivo, así como la adquisición e instalación de cualquier accesorio, equipo y trabajos en el sitio; (b) asignar \$5,475,000 para dichas mejoras; y (c) emitir bonos por un monto que no exceda los \$5,475,000. Los costos finales subvencionables para los proyectos aprobados por el Comisionado de Educación de Nueva Jersey son \$0. El proyecto incluye \$5,475,000 para elementos de construcción de instalaciones escolares, además de los estándares de eficiencia de las instalaciones desarrollados por el Comisionado de Educación o no elegibles para contar con el apoyo del Estado de conformidad con el N.J.S.A. 18A:7G-5(g). La Junta de Educación está autorizada a transferir fondos entre los proyectos aprobados en esta elección.

SPOTSWOOD	SIN CARGOS MUNICIPALES (NO PARTIDISTA)	
WOODBIDGE	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	4 Miembros Generales para el Concejo municipal	Mandato de 4 años

ELECCIÓN DE LA JUNTA ESCOLAR LOS SIGUIENTES CARGOS A SER CUBIERTOS:

CARTERET	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
CRANBURY	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
DUNELLEN	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
	2 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 1 AÑO QUE NO HA FINALIZADO
EAST BRUNSWICK	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS EDISON
	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
HIGHLAND PARK	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
JAMESBURG	2 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
	1 MIEMBRO DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 1 AÑO
METUCHEN	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
MIDDLESEX	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
MILLTOWN	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
MONROE	*MONROE TRASLADÓ LAS ELECCIONES A ABRIL	
NORTH BRUNSWICK	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
OLD BRIDGE	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
PERTH AMBOY	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
	1 MIEMBRO DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 1 AÑO QUE NO HA FINALIZADO
PISCATAWAY	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
WEST WINDSOR/ PLAINSBORO	1 MIEMBRO DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
SAYREVILLE	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
SOUTH AMBOY	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
	1 MIEMBRO DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 1 AÑO QUE NO HA FINALIZADO
SOUTH BRUNSWICK	3 MIEMBROS DE LA JUNTA DE EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
SOUTH PLAINFIELD	3 MIEMBROS DE LA JUNTA DE EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
SOUTH RIVER	3 MIEMBROS DE LA JUNTA DE EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
SPOTSWOOD/ HELMETTA	1 MIEMBRO DE LA JUNTA DE EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
WOODBIDGE	3 MIEMBROS DE LA JUNTA DE EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS

DECLARACIÓN DE DERECHOS DEL VOTANTE

Según la ley de Nueva Jersey, usted tiene derecho a votar en privado, a tener un tiempo razonable para votar, a recibir una boleta de reemplazo si estropea la primera y a llevar material escrito al lugar de votación para su uso personal. Una “Declaración de derechos del votante” se exhibirá de manera destacada en su lugar de votación. Si cree que su derecho a votar ha sido violado de alguna manera, debe notificar inmediatamente a la Junta Electoral de su condado al 732-745-3471.

ATENCIÓN VOTANTES QUE SE HAN MUDADO

Si usted era un votante registrado en un municipio de este Condado, se mudó a otro municipio de este Condado, pero no presentó un cambio de dirección al Comisionado de Registro del Condado, tiene derecho a votar en las Elecciones Generales. El día de la elección debería acudir a su nuevo lugar de votación para votar. Si ya completó un formulario de registro de votantes para su nueva dirección, recibirá una boleta de muestra por correo.

Si no recibe la boleta de muestra, siga las instrucciones anteriores o llame a la oficina del Comisionado de Registro de su condado antes del día de las elecciones. Cualquier votante registrado que se haya mudado a otro Condado en cualquier momento antes de los 21 días previos a las elecciones del 7 de Noviembre de 2023, debe haber completado un nuevo formulario de registro de votantes para poder votar. Si se mudó a otro condado dentro de los 21 días posteriores a la elección, puede votar en su lugar de votación en su anterior condado de residencia. Las solicitudes de voto por correo para militares o civiles pueden hacerse al Secretario del Condado en el 732-745-4463.

ASISTENCIA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES

De conformidad con las disposiciones establecidas en la “Ley de Accesibilidad al Voto para Adultos Mayores y Personas con Discapacidades de 1984”, hay un dispositivo de telecomunicaciones para sordos (TDD por sus siglas en inglés) en la División de Elecciones, Departamento de Estado, Trenton, NJ. Las personas que deseen utilizar este servicio para obtener información general sobre los votantes pueden hacerlo llamando al 1-800-292-0039 o a la Junta Electoral del condado de Middlesex al 732-296-6561.

Una persona con discapacidad tiene derecho a votar por correo o a ser asistida en las urnas por dos secretarios electorales, uno de cada partido, o por una persona elegida por el votante que no sea el empleador del votante ni el agente de ese empleador, ni un funcionario o agente del sindicato de votantes. Los lugares de votación deben ser accesibles. Las violaciones de las pautas mencionadas anteriormente deben dirigirse a la Junta Electoral del condado de Middlesex al 732-745-3471. Las personas que no puedan votar en el lugar de votación debido a una discapacidad física permanente o temporal pueden enviar una solicitud de voto por correo poniéndose en contacto con la oficina del Secretario del Condado al 732-745-4463, TDD 732-246-5553.

JUNTA ELECTORAL DEL CONDADO DE MIDDLESEX

Sylvia Engel, Presidenta	Mohamed S. Jalloh, Secretario y Comisionado de Inscripción
Donald Katz, Comisionado	Beatrice Moskowitz, Comisionada
Scott Snyder, Comisionado	April Bengivenga, Comisionada

COMO PROLONGAR TU VIDA Y MANTENERTE SALUDABLE POR MAS TIEMPO?

Los científicos han descubierto formas de prolongar la esperanza de vida saludable de los gusanos, de los ratones e incluso de los monos. Estos hallazgos han proporcionado ideas nuevas y emocionantes sobre la biología del envejecimiento. Sin embargo, la evidencia sólida aún muestra que la mejor manera de aumentar sus posibilidades de tener una vida larga es a través de mantener una buena dieta con alimentos en su mayoría orgánicos, libres de productos químicos, de pesticidas dañinos y que no sean transgénicos (GMO).

Otras posibilidades que contribuyen a una vida larga es hacer ejercicios regularmente o al menos 35 a 40 minutos cuatro o cinco veces por semana, dormir lo suficiente, beber agua purificada o filtrada, libre de metales pesados y de productos químicos nocivos, evitar malos hábitos como fumar, beber alcohol, usar drogas recreativas, evitar el uso excesivo de medicamentos opioides y evitar el uso excesivo de medicamentos farmacéutico.

Es muy importante también encontrar formas de protegerse de la radiación provenientes de los microondas, la radiación producida por los teléfonos celulares, las señales de radio, las frecuencias de microondas directas de las torres de 5G, de los satélites y de las señales de radio.

Las funciones biológicas de nuestro cuerpo se ven directamente afectadas por la energía, las frecuencias y las vibraciones en nuestro entorno. Por lo tanto, debemos hacer todo lo posible para estar expuestos a las energías, a las frecuencias y a las vibraciones más saludables que puedan ayudar a que nuestros sistemas biológicos funcionen en equilibrio y armonía con los elementos y con las leyes naturales de la Madre Tierra.

Las personas nacidas en los Estados Unidos hoy en día tienen una esperanza de vida promedio de 79 años. Hace un siglo, la esperanza de vida estaba más cerca de los 54. "En el último siglo, hemos tenido un aumento significativo en la esperanza de vida", dice la Dra. Marie Bernard, Directora Adjunta del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA). "Ahora, si llegamos a los 65, la probabilidad de llegar a los 85 es muy alta. Y si llegamos a los 85, la probabilidad de llegar a los 92 es aún mayor. Por lo tanto, las personas están viviendo más, y esto está sucediendo en muchos lugares en el mundo".

Hoy en día, las personas mayores tienden a estar más saludables. Las investigaciones han demostrado que los comportamientos saludables pueden ayudarle a mantenerse saludable y activo después de los 60, 70 e incluso más allá. De hecho, un estudio a largo plazo de los Adventistas del Séptimo Día, un grupo religioso con un estilo de vida generalmente saludable, muestra que tienden a mantenerse más saludables que otras personas en la vejez. Su esperanza de vida es, en promedio, casi 10 años más larga que la de la mayoría de los estadounidenses. Los comportamientos adventistas para un envejecimiento mejor incluye el ejercicio regular, una dieta vegetariana, evitan el uso del Tabaco, del alcohol, mantienen un peso saludable y mantienen una mejor actitud mental debido a sus prácticas espirituales y sus prácticas de afirmaciones positivas, oraciones y en general mantienen una actitud hacia la vida más pasiva y menos reactiva.

"De acuerdo a investigaciones científicas, Si se tuviera que clasificar los comportamientos en términos de prioridad, diría que el ejercicio es una de las prácticas más importante asociada con una vida más larga y saludable". Esta información la secundan los geriatras que supervisan las investigaciones sobre el envejecimiento y la salud. "El ejercicio es especialmente importante para prolongar la esperanza de vida activa, que es una vida sin enfermedades, sin discapacidades físicas y mentales, y sin problemas cognitivos".



Los cambios naturales que ocurren en el cuerpo a medida que envejecemos pueden llevar a una pérdida gradual de masa muscular, a una disminución de la energía y a dolores en las articulaciones debido a las inflamaciones de estas. Otro factor son los problemas para desintoxicar las impurezas del cuerpo a través del sistema linfático y la presencia de los problemas digestivos que afectan el proceso de asimilación de los nutrientes proveniente de los alimentos que consumimos y de la eliminación efectiva de los desechos del cuerpo. Estos cambios pueden llevarle a ser menos activo y pasar más tiempo sentado, volviéndose más sedentario. Esto puede aumentar su riesgo de desarrollar enfermedades, discapacidades e incluso la muerte.

Es importante consultar con un buen profesional de salud, naturópata o un médico para encontrar tipos de actividades físicas apropiadas que le ayuden a mantener su movilidad y que este le recomiende una dieta saludable, suplementos de hierbas naturales, los probióticos o las bacterias amigables y los prebióticos, los complejos de enzimas digestivas que beneficiaran a su organismo y las vitaminas y los complejos de minerales adecuados para su situación específica de salud. Todo esto puede ayudarle a mejorar cualquier problema de salud y al mejor mantenimiento de esta.

Incluso los adultos mayores más frágiles pueden beneficiarse de la actividad física regular. Un estudio financiado por el NIH incluyó a más de 600 adultos de entre 70 y 89 años en riesgo de discapacidad. Fueron asignados al azar a un programa de ejercicio moderado o a un grupo de control sin ejercicio estructurado. El grupo de ejercicio alcanzó gradualmente 150 minutos de actividad física por semana. Esto incluye caminatas enérgicas, ejercicios de fuerza y equilibrio, y ejercicios de flexibilidad (Yoga para adultos, ejercicios básicos y fáciles de calistenia o cardio y el estiramiento de los músculos y de las extremidades del cuerpo).

"Estudios médicos han revelado que después de más de 2 años, el grupo que hacía ejercicio con mayor regularidad tenía menos discapacidad, y aquellos que experimentaron discapacidad lo hicieron durante menos tiempo que las personas en el grupo de control." "Una combinación de diferentes tipos de ejercicio, aeróbico, de fuerza, de equilibrio, ciclismo, caminatas, natación y flexibilidad, es importante para un envejecimiento saludable. Es imperativo

que los adultos mayores comiencen a hacer ejercicio y se mantengan activos todos los días para lograr mantener una buena salud.

Otra forma segura de mejorar sus posibilidades de tener una vida más larga y saludable es perder el peso en exceso. "Ser obeso, con un índice de masa corporal (IMC) superior a 30, es un factor de riesgo de muerte prematura y acorta la esperanza de vida activa de la persona obesa". El IMC es una estimación de la grasa corporal basada en su peso y altura. Utilice la calculadora de IMC para determinar su IMC. Hable con un naturópata certificado o médico acerca de cómo alcanzar un peso saludable.

Los estudios en animales han encontrado que cambios en la dieta, como dietas muy bajas en calorías y la eliminación del consumo de dulces y de alimentos ricos en gluten como el trigo, el maíz y la soja, pueden llevar a vidas más largas y saludables.

Es muy importante aprender a evitar ingerir los alimentos que contienen lectinas. Las lectinas a veces son peligrosas debido a cómo se adhieren a los carbohidratos como los azúcares. Esto significa que cuando las lectinas entran en nuestro torrente sanguíneo, pueden estimular una respuesta del sistema inmunológico.

Algunos alimentos, especialmente si no se preparan adecuadamente, pueden desencadenar una respuesta inmunológica evidente. Esto puede causar inflamación del tracto digestivo, en los intestinos y causar trastornos en muchos de los órganos del cuerpo, en la piel y conduce a muchos desequilibrios de salud. Ciertos tipos de lectinas pueden evitar que su cuerpo absorba otras sustancias con valor nutricional. Esto puede llevar eventualmente a problemas graves como la desnutrición. Algunos defensores afirman que las lectinas pueden causar serios síntomas de trastornos autoinmunitarios.

Si usted sufre de afecciones como artritis, artritis reumatoide, lupus, fibromialgia o trastornos inflamatorios intestinales (problemas digestivos), al reducir la ingesta de lectinas cocinando sus alimentos adecuadamente, le ayudará a mejorar esos síntomas. Las lectinas se pueden encontrar en muchos alimentos que forman parte de la dieta promedio estadounidense.

Muchas fuentes de lectinas también son buenas fuentes de otros nutrientes importantes. Comprender qué algunos alimentos pueden ser peligrosos cuando se consumen crudos puede ayudarle a mantenerse más saludable por más tiempo.

Estos son algunos de los peores alimentos en términos de lectinas en la dieta estadounidense cuando se consumen crudos: Los frijoles rojos crudos, los cacahuets, el trigo crudo y otros granos enteros son altos en lectinas, la soja cruda, las patatas blancas crudas y otras verduras que forman parte de la familia de las solanáceas y que contienen niveles altos de lectinas.

Comer la mayor cantidad posible de verduras es una forma segura de mejorar nuestra salud. Pero, ¿qué sucede cuando nos quedamos atrapados en una rutina en la que las únicas verduras que comemos son los tomates, los pimientos, las patatas, las berenjenas, los calabacines y los



frijoles? Estas verduras pueden tener algunos beneficios para la salud, pero son ricas en lectinas y solo deben ser una pequeña parte de su dieta.

Las alternativas sin lectinas están asociadas con beneficios para la salud. En la mayoría de los casos, cocinar estos alimentos con calor húmedo, hirviendolos, o hirviendolos en una olla de presión, cocinarlos en salsa o mezclarlos en masa y hornearlos, descompone las lectinas a niveles significantes.

Simplemente evite comer las legumbres crudas, los granos o las patatas blancas, y consuma estos alimentos cocidos en su lugar. Remover las cáscaras y las semillas de los vegetales y frutas es un buen método para reducir las lectinas en las verduras y en algunas frutas y es perfecto para las solanáceas y las cucurbitáceas.

Los siguientes es una lista de los alimentos que contienen muchas lectinas y que puedes disfrutar con moderación si remueves o quitas las cáscaras y las semillas de estos: los tomates, los pimientos, las berenjenas, las patatas blancas, los pepinos, los calabacines, la calabaza y las almendras. En el caso de los pimientos y de las berenjenas, la forma más sencilla de quitar o remover las cáscaras y las semillas es asándose a la parrilla. Luego, las cáscaras se desprenden fácilmente, y las semillas se pueden separar y quitar e incluso en el caso de la berenjena.

Estos estudios proporcionan pistas sobre los procesos biológicos que afectan al envejecimiento saludable. Sin embargo, hasta la fecha, las dietas con restricciones calóricas y otros cambios han tenido resultados mixtos en términos de prolongar la vida humana saludable.

Además es muy importante mantener una buena actitud hacia la vida, ser positivo, sonreír con la mayor frecuencia posible, evitar prestar atención a situaciones negativas y a las noticias negativas que se difunden en los medios de comunicación y las cuales activan las emociones de miedo que producen impactos negativos a nivel emocional, mental y físico.

"Existe evidencia indirecta que los ajustes nutricionales pueden mejorar la longevidad activa en las personas, pero esta área aún continúa bajo intensas investigaciones. En este momento, no tenemos evidencia sólida sobre la restricción calórica y si puede tener un efecto positivo en el envejecimiento humano. Los investigadores están estudiando medicamentos y otros enfoques que podrían imitar los beneficios de la restricción calórica.

El no fumar cigarrillos, los puros y el uso de marihuana, especialmente su uso frecuente, diario o casi diario, y en dosis elevadas, puede causar desequilibrios bioquímicos en el cerebro que conducen a la desorientación mental y a veces a pensamientos desagradables o sentimientos de ansiedad y a la paranoia. Evitar fumar cigarrillos, puros y marihuana es otro camino hacia una vida más larga y saludable. "No hay duda de que el hábito de fumar es difícil de dejar. Pero los datos sugieren que desde el momento en que dejas de fumar, ya se comienzan a presentar los beneficios para la salud. Por lo tanto, vale la pena el esfuerzo.

Podrías pensar que para vivir más tiempo necesitas buenos genes. Pero los estudios científicos han demostrado que los genes son sólo una parte de la ecuación para la mayoría de nosotros. "Las investigaciones científicas muestran que los genes solo representan un tercio de la probabilidad de llegar a los 85 años. La mayor parte de la variación en los años que viviremos se debe a nuestros comportamientos relacionados con la salud y a los buenos hábitos que incorporamos a lo largo de nuestra vida. "Nuestros genes pueden hacer que la mayoría de nosotros alcance los 90 años y aun será de mayor beneficio si tenemos un estilo de vida saludable."

Sin embargo, la influencia de los genes es más fuerte en las personas que alcanzan edades más avanzadas, como más de 95 años. Los estudios continúan con las personas que alcanzan los 100 años o más (centenarios) y sus familias para aprender más sobre los factores biológicos, psicológicos y sociales que promueven un envejecimiento saludable.

"Parece que no hay un solo gen que tenga un efecto significativo en la capacidad de alcanzar estas edades avanzadas". "En su lugar, son los efectos combinados de probablemente cientos de genes, cada uno con efectos débiles individualmente, pero en la combinación correcta, pueden tener un efecto muy poderoso, especialmente para alcanzar las edades más avanzadas que estudiamos."

Es sabio ser escéptico acerca de soluciones fáciles para los problemas relacionados con el envejecimiento. Los científicos advierten contra las medidas anunciadas como el "anti-envejecimiento", como "las terapias de reemplazo hormonal, las cuales tienen pocos beneficios probados científicamente para el envejecimiento saludable y puede tener efectos secundarios graves.

"Solía decirse, 'cuanto más envejeces, más enfermo te pones'. Pero con sentido común y hábitos saludables como el ejercicio regular, el mantener un peso saludable, evitar la ingesta de las carnes rojas, no fumar y manejar el estrés, mantener una buena actitud mental positiva y constructiva, todos estos factores contribuirán a una mejor salud y cuanto más envejecemos, más sano seremos."

Es muy beneficioso recitar oraciones, mantras, afirmaciones positivas, cantar canciones agradables con temas resolutivos, tocar un instrumento musical, escuchar música armónica y relajante, hacer ejercicios de respiración rítmica (Pranayama) y meditar. También es muy beneficioso estar en contacto directo con la naturaleza, caminando en parques con árboles, lagos, flores, haciendo senderismo en las Montañas Verdes de los Bosques Nacionales, caminando en la arena de las playas y nadando en estas y en algunos lagos, etc. Todas estas prácticas contribuyen a elevar la frecuencia vibratoria de los practicantes y sin duda contribuirán a una vida más larga y saludable.

La clave para un envejecimiento saludable es vivir plenamente en términos de bienestar mental, físico, espiritual y social. "Alcanzar la vejez no significa sentarse en una mecedora y dejar que los días pasen. Los adultos mayores tienen experiencias únicas, el capital intelectual y el desarrollo emocional que pueden compartir con las generaciones más jóvenes. Este compromiso es clave para ayudarnos a nosotros mismos, para ayudar a las generaciones futuras, puede contribuir al progreso de la humanidad y a crear colectivamente un mundo más saludable".



PARA INFORMACIÓN:

La Organización del Poder de la Armonía, Salud y Red Global de Bienestar

Jay Emmanuel Morales, A.K., V.M.

P. O. Box 2618
New York, N.Y. 10036
Tel: (212) 465-8163
Tel: C (646) 288-7915

powerofharmony1@gmail.com
healingpowerofharmony.com
powerofharmony.tripod.com

ANUNCIO

POR LA PRESENTE NOTIFICACIÓN SE DA AVISO de que la Junta de Elecciones del Condado de Middlesex pondrá a disposición para su revisión las certificaciones de votos por correos y votos provisionales de las Elecciones Generales del **7 de noviembre de 2023**, únicamente para los aspirantes autorizados, en 26-B Kennedy Blvd., East Brunswick, NJ 08816, en las siguientes fechas y horarios:

1.ª Revisión de votos enviados por correo	25 de Octubre (entre las 9:00 a. m. y las 2:00 p. m.)
2.ª Revisión de votos enviados por correo	1 de Noviembre (entre las 9:00 a. m. y las 2:00 p. m.)
3.ª Revisión de votos enviados por correo	3 de Noviembre (entre las 9:00 a. m. y las 2:00 p. m.)
4.ª Revisión de votos enviados por correo	7 de Noviembre (entre las 9:00 a. m. y las 2:00 p. m.)
Revisión de los votos enviados por correo después de las elecciones	9 de Noviembre (entre las 9:00 a. m. y las 2:00 p. m.)
Revisión de los votos enviados por correo, después de las elecciones y provisionales (si corresponde)	13 de Noviembre
Revisión de votos provisionales	16 de Noviembre (entre las 9:00 a. m. y las 2:00 p. m.)
Revisión de votos provisionales (si es necesario)	17 de Noviembre (entre las 9:00 a. m. y las 2:00 p. m.)

Si desea revisar un certificaciones específicas de votos por correo y/o votos provisionales, por favor comuníquese con la Oficina de la Junta de Elecciones del Condado de Middlesex al 732-745-3471. Se solicita una notificación de 48 horas (hábiles) antes de las fechas mencionadas anteriormente. Luego se le programará una cita de 2 horas en la Oficina de la Junta Electoral en 26-B Kennedy Boulevard, en East Brunswick, Nueva Jersey 08816. Por cada voto impugnado, se deberá completar un formulario de impugnación que se le proveerá.

La audiencia de las impugnaciones de votos por correo se llevará a cabo en una reunión de la Junta el **7 de Noviembre a las 2:00 p. m.** La audiencia de las impugnaciones de votos por correo después de la elecciones y de los votos provisionales impugnados se llevará a cabo en una reunión de la Junta el 13 y 17 de Noviembre (si es necesario) a las 4:00 p. m. Las revisiones y audiencias públicas mencionadas anteriormente se llevarán a cabo en 26-B Kennedy Blvd., East Brunswick, NJ 08816 en las fechas y horarios indicados anteriormente. La eliminación de los certificados de todos los votos que no se hayan revisado o impugnado comenzará a las 9:00 a. m. en cada fecha de revisión.

La eliminación de los certificados y el conteo de los votos impugnados comenzarán después de cada audiencia.

MIDDLESEX COUNTY JUNTA DE ELECCIONES
Mohamed Jalloh, Comisionado de registro

CONDADO DE MIDDLESEX

NOTIFICACIÓN PÚBLICA A LOS VOTANTES REGISTRADOS ELECCIÓN GENERAL - EL 7 DE NOVIEMBRE DEL 2023

Por la presente se le notifica del siguiente procedimiento que se usará en la Elección General el 7 de Noviembre del 2023.

- (1) Cualquier persona que intente votar puede ser cuestionada por un candidato a elección, por un representante debidamente autorizado de un candidato o de un partido político, o en relación a una moción pública, o por los miembros de la junta electoral del distrito, ya sea porque el nombre del votante aparece en una lista de personas cuestionadas preparada por el superintendente de elecciones del condado (si tal lista existiera), o porque quien plantea la objeción o el miembro de la junta tiene razones valederas para creer que el votante no tiene derecho al voto;
- (2) Los miembros de la junta del distrito y toda persona debidamente autorizada para objetar a un votante, tienen prohibido cuestionar, demorar o impedir el derecho de voto de cualquier persona en base a su raza, color, nacionalidad de origen o la manera en que se piensa que votará dicha persona, o el hecho de que resida en una determinada sección, complejo de viviendas o sector de una municipalidad o condado;
- (3) Una persona cuyo derecho al voto ha sido objetado debido a que su nombre aparece en una lista de personas cuestionadas, puede procurar afirmar tal derecho jurando y firmando un testimonio que establezca sus calificaciones y/o presentando un documento adecuado de identificación, que puede ser, sin limitación, de los siguientes: una Licencia de Conductor válida del estado de New Jersey, una Boleta Ejemplo de voto con el nombre y dirección del votante, un documento oficial Federal, Estatal, municipal o del condado, una cuenta de servicios públicos o teléfono, o un recibo de renta o impuestos fechados - - - , o una pieza de correspondencia con sello postal marcado 60 días o menos antes de la elección; se entregará una copia del testimonio al votante cuestionado; la junta del distrito determinará la validez de la objeción por voto, según **N.J.S.A. 19:15-24**;
- (4) Una persona cuyo nombre no aparece en una lista de personas cuestionadas pero que sea objetada por alguien debidamente autorizado para hacerlo, o por un miembro de la junta electoral del distrito, puede procurar afirmar su derecho al voto jurando y firmando el testimonio y/o presentando las pruebas descritas en el párrafo (3) anterior; la junta del distrito determinará la validez de la objeción por voto, según **N.J.S.A. 19:15-24**;
- (5) Cualquier persona que haya objetado y tenido éxito en negar el derecho de voto a un votante, debe firmar un testimonio que establezca las razones por las cuales el votante no tiene tal derecho y entregar una copia al votante cuestionado; la junta del distrito podrá exigir, a su discreción, que el testimonio objetante sea firmado en el momento de la objeción;
- (6) Toda persona a quien se le haya negado el derecho a votar en razón de una objeción realizada en el lugar del voto, podrá procurar permiso para votar presentándose ante un Juez de la Suprema Corte en New Brunswick para solicitar una orden judicial que le permita votar; el solicitante debe llevar copias de cualquier testimonio que se le haya servido en el lugar del voto, y las pruebas presentadas, para respaldar su derecho a votar;
- (7) Cada lugar de votación del condado tendrá formularios disponibles para registrar quejas acerca de la conducción de la elección.

Se puede obtener más información de la Junta Electoral del Condado de Middlesex al 732-745-3471.

JUNTA ELECTORAL DEL CONDADO DE MIDDLESEX

Sylvia Engel, Chairman
Donald Katz, Commissioner
Scott Snyder, Commissioner

Mohamed S. Jalloh, Secretary/Comm. of Registration
Beatrice Moskowitz, Commissioner
April Bengivenga, Commissioner



RMG LAW

Ramón M. Gonzalez, Esq.

**PRIMERA CONSULTA
GRATIS!**

NUEVAS OFICINAS

545-39TH STREET • SUITE 401

UNION CITY, NJ 07087

201-902-0909

<http://ramongonzalez.esq.com>



CONDADO DE MIDDLESEX

AVISO PARA LOS VOTANTES

ELECCIÓN GENERAL

POR LA PRESENTE NOTIFICACION SE DA AVISO que se llevará a cabo una Elección General el martes 7 de noviembre de 2023, entre las 6:00 a. m. y las 8:00 p. m. con el propósito de elegir los siguientes cargos públicos.

CARGOS PÚBLICOS A ELEGIR:

	1 Senador del Estado (12, 14, 16, 18,19, & 21 LD)	Mandato de 4 años
	2 Asamblea General (12, 14, 16, 18,19, & 21 LD)	Mandato de 2 años
	2 Comisionados del Condado	Mandato de 3 años
CARTERET	2 Concejales Municipales	7Mandato de 3 años
CRANBURY	1 Comité Municipal	Mandato de 3 años
DUNELLEN	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	2 Concejales Municipales	Mandato de 3 años
EAST BRUNSWICK	NO HAY CARGOS MUNICIPALES	
EDISON	4 Concejales Municipales	Mandato de 4 años
HELMETTA	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	2 Concejales Municipales	Ejercicio vigente de 1 año
HIGHLAND PARK	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	2 Concejales Municipales	Mandato de 3 años
JAMESBURG	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	2 Concejales Municipales	Mandato de 3 años
METUCHEN	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	2 Concejales Municipales	Mandato de 3 años
MIDDLESEX	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	2 Concejales Municipales	Mandato de 3 años
MILLTOWN	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	2 Concejales Municipales	Mandato de 3 años
MONROE	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	2 Miembros Generales para Concejo Municipal	Mandato de 4 años
	1 Miembro para la Circunscripción Electoral del Concejo Municipal 1	Ejercicio vigente de 2 años
NEW BRUNSWICK	SIN CARGOS MUNICIPALES	
NORTH BRUNSWICK	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	2 Concejales Municipales	Mandato de 3 años
OLD BRIDGE	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	3 Miembros Generales para el Concejo Municipal	Mandato de 4 años
PERTH AMBOY	NINGÚN CARGO MUNICIPAL (NO PARTIDISTA)	

PREGUNTA

¿Deben enmendarse los estatutos de la ciudad de Perth Amboy, regidos por el plan de gobierno del Alcalde y el Concejo conforme a la Ley Faulkner, según lo permitido por ese plan (Grupo A), para cambiar las elecciones de la ciudad respecto de las elecciones regulares municipales celebradas en Noviembre de conformidad con el Código Anotado de Nueva Jersey (N.J.S.A.). 40:45-7.1, a elecciones generales celebradas en Noviembre, cambiando así las elecciones de la ciudad de naturaleza no partidista a partidista?

DECLARACIÓN INTERPRETATIVA

Votar "sí" a esta pregunta permitirá que los candidatos aparezcan en la boleta para cargos municipales, ya sea como representantes de un partido político o como independientes. Votar "no" mantendría el proceso electoral actual.

PISCATAWAY	SIN CARGOS MUNICIPALES	
PLAINSBORO	1 Miembro del Comité Municipal	Mandato de 3 años
SAYREVILLE	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	2 Concejales Municipales	Mandato de 3 años
	1 Concejales Municipal	Ejercicio vigente de 1 año

PREGUNTA MUNICIPAL N.º 1

REFERÉNDUM SOBRE ESPACIOS ABIERTOS

El municipio de Sayreville recauda \$450,000.00 cada año de los contribuyentes para el Fondo Fiduciario de Espacios Abiertos del Municipio. ¿Deberían utilizarse los fondos de Espacios Abiertos del Municipio también para proyectos de Blue Acres?

DECLARACIÓN INTERPRETATIVA

Un voto negativo ("no") solicitará que el impuesto municipal a los espacios abiertos del Municipio no se amplíe para financiar proyectos de Blue Acres. Un voto positivo ("sí") indicaría que usted desea que el impuesto a los espacios abiertos del Municipio se utilice para proyectos de Blue Acres, además de los fines actualmente autorizados.

SOUTH AMBOY	SIN CARGOS MUNICIPALES	
SOUTH BRUNSWICK	SIN CARGOS MUNICIPALES	
SOUTH PLAINFIELD	2 Concejales Municipales	Mandato de 3 años
SOUTH RIVER	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	2 Concejales Municipales	Mandato de 3 años

PREGUNTA

¿Deberían expedirse nuevas licencias relacionadas con el cannabis para negocios involucrados en la venta minorista de artículos de uso recreativo de cannabis para adultos en el Municipio de South River?

DECLARACIÓN INTERPRETATIVA

Un voto positivo ("sí") a esta propuesta significa que usted desea que el municipio de South River expida licencias para empresas dedicadas a la venta al por menor de artículos de cannabis para uso recreativo de adultos dentro del municipio de South River.

Un voto negativo ("no") a esta propuesta significa que usted no desea que el municipio de South River expida licencias para empresas dedicadas a la venta al por menor de artículos de cannabis para uso recreativo de adultos dentro del municipio de South River.

PROPUESTA DE BONO

La Junta de Educación del Municipio de South River en el condado de Middlesex, Nueva Jersey, está autorizada (a) a realizar diversas mactualizaciones, alteraciones, renovaciones y mejoras en las instalaciones deportivas del Denny Stadium, incluso la eliminación y el reemplazo de la tribuna de espectadores y baños, mejoras al puesto de comida, adquisición e instalación de un campo de césped sintético multideportivo, así como la adquisición e instalación de cualquier accesorio, equipo y trabajos en el sitio; (b) asignar \$5,475,000 para dichas mejoras; y (c) emitir bonos por un monto que no exceda los \$5,475,000. Los costos finales subvencionables para los proyectos aprobados por el Comisionado de Educación de Nueva Jersey son \$0. El proyecto incluye \$5,475,000 para elementos de construcción de instalaciones escolares, además de los estándares de eficiencia de las instalaciones desarrollados por el Comisionado de Educación o no elegibles para contar con el apoyo del Estado de conformidad con el N.J.S.A. 18A:7G-5(g). La Junta de Educación está autorizada a transferir fondos entre los proyectos aprobados en esta elección.

SPOTSWOOD	SIN CARGOS MUNICIPALES (NO PARTIDISTA)	
WOODBIDGE	1 Alcalde	Mandato de 4 años
	4 Miembros Generales para el Concejo municipal	Mandato de 4 años

ELECCIÓN DE LA JUNTA ESCOLAR **LOS SIGUIENTES CARGOS A SER CUBIERTOS:**

CARTERET	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
CRANBURY	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
DUNELLEN	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
	2 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 1 AÑO QUE NO HA FINALIZADO
EAST BRUNSWICK	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS EDISON
	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
HIGHLAND PARK	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
JAMESBURG	2 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
	1 MIEMBRO DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 1 AÑO
METUCHEN	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
MIDDLESEX	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
MILLTOWN	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
MONROE	*MONROE TRASLADÓ LAS ELECCIONES A ABRIL	
NORTH BRUNSWICK	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
OLD BRIDGE	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
PERTH AMBOY	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
	1 MIEMBRO DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 1 AÑO QUE NO HA FINALIZADO
PISCATAWAY	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
WEST WINDSOR/ PLAINSBORO	1 MIEMBRO DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
SAYREVILLE	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
SOUTH AMBOY	3 MIEMBROS DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
	1 MIEMBRO DE LA JUNTA EDUCACIÓN	MANDATO DE 1 AÑO QUE NO HA FINALIZADO
SOUTH BRUNSWICK	3 MIEMBROS DE LA JUNTA DE EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
SOUTH PLAINFIELD	3 MIEMBROS DE LA JUNTA DE EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
SOUTH RIVER	3 MIEMBROS DE LA JUNTA DE EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
SPOTSWOOD/ HELMETTA	1 MIEMBRO DE LA JUNTA DE EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS
WOODBIDGE	3 MIEMBROS DE LA JUNTA DE EDUCACIÓN	MANDATO DE 3 AÑOS

DECLARACIÓN DE DERECHOS DEL VOTANTE

Según la ley de Nueva Jersey, usted tiene derecho a votar en privado, a disponer de un tiempo razonable para votar, a recibir una papeleta de reemplazo si estropea la primera, y a llevar material escrito al centro de votación para su uso personal. La "Carta de Derechos del Votante" estará expuesta de forma destacada en su colegio electoral. Si cree que su derecho a votar ha sido violado de alguna manera, debe notificarlo inmediatamente a la Junta Electoral de su condado al 732-745-3471.

ATENCIÓN VOTANTES QUE SE HAYAN MUDADO

Si usted era un votante registrado en un municipio de este condado, se mudó a otro municipio de este condado pero no presentó un cambio de dirección al comisionado de registro del condado, tiene derecho a votar en las elecciones generales. El día de la elección debería acudir a su nuevo lugar de votación para votar. Si ya completó el formulario de registro del votante con su nueva dirección, recibirá un ejemplo de boleta por correo.

Si no recibe la boleta de muestra, siga las instrucciones anteriores o llame a la oficina del comisionado de registro de su condado antes del día de las elecciones. Cualquier votante inscrito que se haya mudado a otro condado en cualquier momento antes de los 21 días previos a las elecciones del 7 de noviembre de 2023 debe haber completado un nuevo formulario de inscripción de votantes para poder votar. Si se mudó a otro condado en un plazo de 21 días previos a la elección, podrá votar en su lugar de votación en su condado de residencia anterior. Las solicitudes de voto por correo para militares o civiles pueden hacerse al secretario del condado en el 732-745-4463.

ASISTENCIA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDADES

De conformidad con las disposiciones establecidas en la "Ley de accesibilidad al voto para adultos mayores y personas con discapacidad de 1984", hay un dispositivo de telecomunicaciones para sordos (TDD) en la Election Division, Department of State, Trenton, NJ. Las personas que deseen utilizar este servicio para obtener información general sobre el votante pueden hacerlo llamando al 1-800-292-0039 o a la junta electoral del condado de Middlesex, 732-296-6561.

Una persona discapacitada tiene derecho a votar por correo o a ser asistida en las urnas por dos secretarios electorales, uno de cada partido, o por una persona elegida por el votante que no sea su empleador o agente de dicho empleador, o funcionario o agente del sindicato del votante. Las ubicaciones de votación deben ser accesibles. Las violaciones de lo anterior deben dirigirse a la junta electoral del condado de Middlesex, 732-745-3471. Las personas que no puedan votar en el lugar de votación debido a una discapacidad física permanente o temporal pueden solicitar una solicitud de voto por correo poniéndose en contacto con la oficina del secretario del condado en el 732-745-4463, TDD 732-246-5553.

JUNTA ELECTORAL DEL CONDADO DE MIDDLESEX

Sylvia Engel, Presidenta
Donald Katz, Comisionado
Scott Snyder, Comisionado

Mohamed S. Jalloh, Secretario y Comisionado de Inscripción
Beatrice Moskowitz, Comisionada
April Bengivenga, Comisionada

Para encontrar su lugar de votación individual vaya a <https://voter.njsvrs.com/PublicAccess/jsp/PollPlace/PollPlaceSearch.jsp>

Para obtener una lista completa de los lugares de votación en el Condado de Middlesex, llame a la Junta de Elecciones al 732-745-3471 o envíe un correo electrónico a elections@co.middlesex.nj.us o llame a la oficina del Secretario Municipal.

Para encontrar la ubicación exacta de su distrito electoral, consulte su Boleta Ejemplo cuando la reciba. Si tiene cualquier pregunta puede llamar a la Junta Electoral del Condado de Middlesex al 732-745-3471, Lunes, Miércoles-Viernes desde las 8:30 a.m. hasta las 4:15 p.m. y Martes desde las 8:30 a.m. hasta las 6:30 p.m.

OCTUBRE ES EL MES DE CONCIENTIZACION SOBRE EL CANCER DE MAMA



La campaña anual de salud internacional está organizada por las principales organizaciones benéficas contra el cáncer de mama con el objetivo de promover la concientización sobre el impacto de la enfermedad y recaudar fondos para la investigación de causas y curas.

En los EE. UU., se diagnostica un nuevo cáncer de mama cada 2 minutos. Es el cáncer más común entre las mujeres de todo el mundo. Aunque el cáncer de mama es poco frecuente en hombres (el riesgo es de sólo 1 en 1,000), más de 44,000 personas podrían morir a causa de esta enfermedad en los EE. UU. el año próximo.

La tasa de mortalidad por cáncer de mama, que en realidad es un término general que abarca una variedad de enfermedades, ha disminuido un 35% desde 1990. Indudablemente, campañas tales como el Mes de concientización sobre el cáncer de mama con-

tribuyen a la visibilidad y celeridad que impulsan a bajar de forma continua ese porcentaje en cada investigación. Pero las cifras aún son demasiado altas. Como lo señala Forbes, los líderes empresariales tienen la responsabilidad de usar el poder del lugar de trabajo para recaudar fondos y crear conciencia en esta lucha crítica".

LO QUE DEBE SABER SOBRE EL CÁNCER DE MAMA

Las estadísticas sobre cáncer de mama de los EE. UU. son de Breast-Cancer.org:

En mujeres menores de 45 años, el cáncer de mama es más común en las mujeres afroamericanas que en las caucásicas. En general, las mujeres afroamericanas tienen más probabilidades de morir de cáncer de mama. Para las mujeres asiáticas, hispanas y nativas americanas, el riesgo de desarrollar y morir de cáncer de mama es menor. Las mujeres judías asquenazíes tienen más riesgo de desarrollar cáncer de mama

que otras mujeres debido a una tasa más alta de mutación del gen del cáncer de mama (BRCA). BRCA1 y BRCA2 son genes que se ha demostrado inciden en las posibilidades de una persona de desarrollar cáncer de mama.

Si bien el riesgo de desarrollar cáncer de mama de una mujer casi se duplica en caso de tener un familiar de primer grado (madre, hermana, hija) que ha sido diagnosticada con cáncer de mama, alrededor del 85% de los cánceres de mama ocurren en mujeres que no tienen antecedentes familiares de la enfermedad.

Los factores de riesgo más significativos para desarrollar cáncer de mama son el género (ser mujer) y la edad (envejecer).

Desde 2007, las tasas de mortalidad se han mantenido estables entre mujeres menores de 50 años, pero continuaron disminuyendo entre mujeres mayores de 50 años. La tasa general de mortalidad por cáncer de mama se redujo en un 1% por año entre 2013 y 2018. Se cree que estas disminuciones son el resultado de los avances en el tratamiento y la detección temprana a través de pruebas de detección.





LA BREVE Y MARAVILLOSA VIDA DE OSCAR WAO

Based on Junot Díaz's novel
Adapted & Directed by Marco Antonio Rodríguez
Running time: 2 hours. Intermission: 15 min.
Recommended for adult audiences

Saturday, November 4, 2023 8:00 PM
Thursday, November 9, 2023 11:00 AM
Friday, November 10, 2023 8:00 PM
Sunday, December 3, 2023 3:00 PM
Tuesday, December 5, 2023 11:00 AM
Saturday, December 9, 2023 8:00 PM

Performed in Spanish with English supertitles.



LA GOLONDRINA

By Guillem Clua
Directed by Ismanuel Rodríguez
Starring Rafa Sánchez and Zulema Clares

Friday, November 3, 2023 8:00 PM
Sunday, November 12, 2023 3:00 PM
Friday, December 15, 2023 8:00 PM

Ms. Amelia, a meticulous and well-respected singing coach, receives Ramon, a young man who wants to improve his vocal technique so he can sing a tribute at his recently deceased mother's memorial. The chosen song, "La Golondrina", has a special meaning for him and, apparently, also for Amelia, who despite her initial reticence, agrees to give him a lesson. As the afternoon progresses, the two characters unravel the details of their past, deeply marked by a terrorist attack in a bar.

EVA LUNA

By Guillem Clua
DirectBased on Isabel Allende's novel
By Caridad Svich
Directed by Estefanía Fadul

Sunday, November 5, 2023 3:00 PM
Saturday, November 11, 2023 8:00 PM
Sunday, December 10, 2023 3:00 PM

Isabel Allende's novel is re-imagined for the stage by OBIE-winning playwright Caridad Svich. This play tells the coming-of-age story of EVA LUNA, a woman born into poverty who rises up through the world to find her voice as a storyteller and a reflector of history. Enchanting, comical, and sly, EVA LUNA follows the character's journey from childhood to adulthood, and along the way allows us to meet an array of characters that would change the course of Eva's life forever.

Performed in Spanish with English subtitles.



PARA INFORMACION GENERAL Y TODAS LAS FECHAS

BY PHONE: 1-212.225.9999 | ONLINE: repertorio.nyc

iMPeRFeCT Gallery

To Give Art a Voice • To Facilitate • To Engage in the Conversation



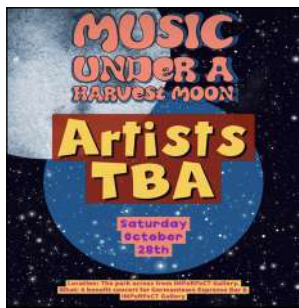
LAST WEEKEND TO SEE WTF The 11th Annual Germantown Show Closing Reception • Saturday, Nov 4, 4-6pm

If you know iMPeRFeCT Gallery, you know we don't close our exhibitions quietly, nope... we party till the end! And in that spirit, we invite you to the closing reception for WTF Show, featuring the works of the 123 artists who responded to this annual Open Call. Join us as we celebrate this memorable exhibition and its artists.

Most artworks are for sale, so if you like something, just ask to see the price list, you'll be surprised how affordable and rewarding living with art can be while also helping living artists thrive and supporting your neighborhood gallery. You don't have to become a serious collector, just get one piece a year, you'll see, it will make a difference all around.

We are living through difficult times, art can sometimes help us cope. We hope you get to come out this weekend, below are the events for the last 2 days and more.

Love, R & R



EVENTS CALENDAR

Friday, Nov. 3 8pm - 11pm
Friday Night Rumba \$10 Suggested

Rumbas are held the 1st and 3rd Fridays of the month. They are Afro-Cuban percussion jam sessions that keep this tradition that celebrates life through song and dance, alive. Rumbas are NOT performances, they're an immersive experience, we share food, drinks and joy! Donations are appreciated.

Saturday, Nov 4 2 Events
Closing Reception 3pm-5pm

Join us as we celebrate this memorable exhibition and its artists. We encourage exhibiting artists to attend!

Aaand...

OLUWAFEMI'S GROVVY 9pm-1am \$15 Suggested
OLUWAFEMI returns to iMPeRFeCT to close the 11th Annual with a bang! Come dance the night away to his groovy world sounds. @t.moniq will be there serving up her delish groovy cocktails.

5539 Germantown Ave. • Philadelphia, PA 19144

To Give Art a Voice • To Facilitate
To Engage in the Conversation

Gallery Hours: WED - SAT 1 - 6pm or by appointment

Contact:

Rocio Cabello • (215) 869-1001
rocio@imperfectgallery.com

Renny Molenaar • (917) 957-4504
renny@rennymolenaar.com



DIRECTIVA

Presidente: Maria Amada Ruz Tousef
 Vice Presidente: Miguel Miqueli
 Secretario Ejecutivo: Oscar Miqueli RIP
 Tesorero: Andrea Gisselle Batista
 Vice Tesorero: Felix Barrera
 Actas: Mercedes Jimenez-Hart
 Boletín: Andrea Batista
 Consejero Legal: Javier J. Diaz, ESQ.
 Contador: Mario Barquin

PASADOS PRESIDENTES:

Angel Carrazana
 Orlando Bru
 Maria Velez-Lopez
 Tony Ibarria, Director Fundador
 Ausberto McKinney
 Oscar Miqueli
 Frank de le Sota
 Mario Hernandez
 Dr. Eduardo Rodriguez
 Jose Miqueli
 Manuel Perez
 Pascual Rodriguez
 Juan Elias Calle
 Dionisio Villanueva
 Juan L. (Kiko) Martinez
 Miguel Miqueli, Director Fundador
 Luis Clemente Rojas
 Jesus Beltran
 Carlos Ugalde

VOCALES:

Ruth Molenaar
 Mandy Otero
 Frank De La Sota
 Jorge Alfredo Septien
 Bernardo Gonzalez
 Ramon Feurtado
 Luis Agudo
 Benigno Batista

**PARA CONTRIBUIR A ESTE BOLETIN
 POR FAVOR ENVIAR SUS NOTAS
 ANTES DEL 20 DE CADA MES A:
 andreagisselle14@yahoo.com**

NOTA DE LA PRESIDENTE

Octubre, Noviembre y Diciembre 2023

Estimados miembros y amigos:

Ante todo, mis más profundos deseos de que al recibo de éste se encuentren en buena salud.

Nos disponemos a recibir el otoño seguidito del invierno con nuevos bríos.

Desde Mayo del 2022 hemos estado en una constante labor de cooperación y recaudación para apoyar al Proyecto Casa de Oración de la Virgen de la Caridad, situado en 3333 Hudson Ave, Union City, NJ. Proyecto iniciado por la Cofradía de la Virgen desde hace ya más de 50 años, proyecto que ha sido obstaculizado durante todo ese tiempo.

Hoy por hoy, nos enorgullecemos de haber puesto un granito de arena hacia el mismo. Cumplimos nuestras promesas de apoyo tanto a nivel de propaganda como financieramente dentro de nuestras posibilidades. La fase 1, se termina ya cabalmente, con algunas demoras incidentales pero se termina y lo demuestra la apariencia y la habilidad de uso que tiene ya el terreno preparado con un subsuelo acondicionado con tanques para aguas fluviales, conexiones listas para continuar las que le correspondan a la casa, con electricidad, pavimento en el área de estacionamiento, cercado, cunetas y acera nivelada al terreno, listo para actividades de recaudación para continuar a la 2da fase.

Personalmente, les agradezco a todos los que via Federacion Mercantil me apoyaron y donaron para ello. Les exhorto a continuar en comunicación con los cofrades y sus futuras actividades.

Nuestra labor generó un poco más de \$30,000 y confiamos en que hemos sido prueba de confianza y tenacidad hacia el proyecto.

Ahora nos preparamos a dedicar nuestras próximas actividades a nuestra querida sede de la Federacion Mercantil, como siempre les digo, nuestra casita vieja que siempre necesita su manito en algo.

Sobre todo porque se nos aproxima la fecha en que aportamos a la Beca Jose Martí, orgullo de nuestra organización.

Les invito a compartir con la gran familia que somos las próximas celebraciones y en honor a aquellos que la fundaron y a los que dieron por más de 50 años su dedicación

desinteresada dirigiéndole y administrando con honradez y de corazón.

A los pasados Presidentes y sus Directivos, a los que nos acompañan desde la eternidad y a los que afortunadamente aún nos apoyan en esta vida terrenal.

*Agradecidamente,
 Maria Amada Ruz Tousef*

FEDERACION MERCANTIL HISPANA

**** RECUERDA A TODOS LOS MIEMBROS PAGAR SU CUOTA PARA EL 2022-2023.**

EL APOYO DE TODOS FORTALECE NUESTRA ORGANIZACION. AGRADECEMOS A LOS QUE YA ENVIARON SU RENOVACION.

****Todas las actividades se reanudan manteniendo el código preventivo recomendado:**

Esperamos que todos esten protegidos por las vacunas. No obstante, no dude en aplicar sus medidas a su consideración.

SEDE DE LA FEDERACION

4113 Palisade Ave. - Union City, NJ 07087

Clases de Musica y Piano con...
Federico Puebla

Sabados, Clases de Musica y Piano
 Para Todas las Edades
 Para información de horarios llamarlo al
(201) 878-0201
 No Miembros \$30 • Miembros \$20

IMPORTANTE CONFIRMAR ASISTENCIA ANTES DE LAS FECHAS INDICADAS EN CADA EVENTO



COMIDA DE ACCIÓN DE GRACIAS

Nov 18, 2023 - 6pm-11pm

\$40 miembros • \$50 no miembros

Cena Tipica de Accion de Gracias, Bar, Baile

Confirmar: ANTES DE NOV 12



FIESTA DE NAVIDAD

Diciembre 16, 2023 - 6pm-11pm

\$ 40 miembros • \$50 no miembros

Cena Navideña, Bar, Baile

(Habrá intercambio de regalos, Si desea participar, por favor traiga regalo unisex)

CONFIRMAR: ANTES DE DIC 11



FIESTA DE FIN DE AÑO

Diciembre 31, 2023 - 8PM- 1AM

\$70 miembros • \$80 no miembros

Cena, Sidra, Turrone, pitos y flautas, Bar, Baile

CONFIRMAR ANTES DE DIC 25



**ORACION
PARA LOS
MOMENTOS
DIFICILES**



Ante ti vengo con la fe de mi alma a buscar tu sagrado consuelo en mi difícil situación; no me desampares en las puertas que se me han de abrir en mí camino; sea tu brazo poderoso el que las abra para darme tranquilidad que tanto ansió (3 peticiones difíciles) Suplica que te hace un corazón afligido por los duros golpes del cruel destino que lo han vencido siempre en la lucha humana, ya que si tu poder divino no intercede en mi favor sucumbiré por falta de ayuda Brazo poderoso asisteme ampárame, ayúdame y conduceme a la gloria celestial Gracias Dulce Jesús (Rezar por 15 días esta oración para los casos más difíciles empezando el viernes, mandar a publicar antes del octavo día). Gracias por los favores recibidos. Gracias Divino Niño Jesús.

SM

Junta electoral de Middlesex County

Aviso público

**N.J.S.A.19:61-9: AUDITORÍAS DE RESULTADOS ELECTORALES
7 de noviembre de 2023, Elecciones generales**

De conformidad con el artículo 19:61-9 del Código Anotado de Nueva Jersey (N.J.S.A.), por el presente se informa al público que la Junta electoral de Middlesex County llevará a cabo una auditoría posterior a las elecciones conforme a las normas dictadas por la Oficina de la Secretaría de Estado de Nueva Jersey.

La Junta electoral de Middlesex County realizará un recuento mano a ojo de los registros en papel verificables por los electores para las Elecciones generales del 7 de noviembre de 2023 para los cargos de cada elección que se postulen para cargos en el Estado que se incluyan en la auditoría, así como cargos del condado y municipales seleccionados por la Secretaría de Estado. De conformidad con la ley, "la auditoría se llevará a cabo en al menos el 2 % de los distritos electorales en los que cada elección auditada aparezca en la boleta".

El lunes 20 de noviembre a las 2:00 p. m., la Junta realizará una selección aleatoria de los lotes que serán auditados. Cualquier miembro del público presente puede participar. El martes 21 de noviembre a las 9:30 a. m., la Junta comenzará la auditoría con las juntas distritales bipartidistas hasta su finalización. Todos los aspectos de la auditoría se llevarán a cabo en el siguiente local: 26-B Kennedy Blvd., East Brunswick, NJ 08816.

JUNTA ELECTORAL DEL CONDADO DE MIDDLESEX

Sylvia Engel, Presidenta

**Mohamed S. Jalloh, Secretario
y Comisionado de Inscripción**

**Donald Katz, Comisionado
Scott Snyder, Comisionado**

**Beatrice Moskowitz, Comisionada
April Bengivenga, Comisionada**

Terrilyn
EST. 1936

New Jersey Lions MD-16 Fundraising
Place your Orders at:
www.md16nlions.terrylynn.com

Fund Raising
FOR ALL SEASONS

A tradition of unsurpassed quality for over 80 years!

RECAUDACION DE FONDOS PARA NJ LIONS MD-16
Ponga su orden en la:
www.md16nlions.terrylynn.com

JERSEY CITY/HUDSON CITY LIONS CLUB

Invita a todos a ser miembros del Club

Para más información llame a:
**Ruth Molenaar al
201-725-1373**

Presidenta del Consejo del Distrito Multiple 16 en NJ

LIONS INTERNATIONAL

Que significa ser un León?

Ser León significa mucho para cada uno de nosotros. Se trata de servir a nuestras comunidades y la alegría de ver vidas cambiadas. Se trata de compañerismo y de los lazos de por vida que compartimos. Se trata de dar y ver florecer nuestra generosidad. Pero tanto como ser León significa para nosotros, significa aún más para las personas a las que servimos.

Proud to be Lions - Join our Pride
Find your nearest Lions Club
www.lionsclubs.org

POR QUE LOS DEFENSORES DICEN QUE LAS MUERTES POR FENTANILO SON PREVENIBLES

(StatePoint) La abrumadora mayoría de las muertes por sobredosis de opioides se deben a fentanilo fabricado ilícitamente. Esto es lo que los médicos de la American Medical Association (AMA) quieren que usted sepa a medida que la epidemia de sobredosis y muerte por drogas continúa devastando comunidades en todo el país:

- El trastorno por consumo de opioides (OUD) es una enfermedad crónica tratable: Dos tercios de los adultos estadounidenses dicen que ellos o algún miembro de su familia han sido adictos al alcohol o las drogas, han experimentado la falta de vivienda debido a la adicción o han experimentado una sobredosis de drogas que llevó a una visita a la sala de emergencias, hospitalización o la muerte, según una encuesta de seguimiento de KFF. “A pesar de su prevalencia, los trastornos por consumo de drogas son las afecciones de salud más estigmatizadas en todo el mundo, lo que afecta el tratamiento y las políticas, e incluso la voluntad de las personas de intentar obtener tratamiento”, dice Bobby Mukkamala, MD, presidente del Grupo de Trabajo sobre el Uso de Sustancias y el Cuidado del Dolor de la AMA.

- Las recetas han bajado, las sobredosis han aumentado: El Informe sobre la Epidemia de Sobredosis de la AMA de 2022 muestra una disminución del 46.4% en la prescripción de opioides en todo el país en la última década, en gran parte debido a los esfuerzos de los médicos por garantizar una prescripción adecuada, pero también a las leyes estatales y a las políticas de seguros de salud y farmacias, que niegan la terapia con opioides a los pacientes, incluso a aquellos que la necesitan. Sin embargo, la epidemia de sobredosis y muertes por drogas en el país continúa empeorando. Según la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA), en el período de 12 meses que terminó en febrero de 2023, más de 105,000 personas murieron por sobredosis mortales que se vieron provocadas principalmente por opioides sintéticos, como el fentanilo ilícito.

- Las muertes son prevenibles: Los datos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) indican que casi el 40% de todas las muertes por sobredosis ocurren con un transeúnte presente. Por esta razón, aumentar la disponibilidad de medicamentos para revertir las sobredosis de opioides salvará vidas. Gracias al apoyo de la AMA y otros líderes de salud pública, la FDA aprobó el primer producto de naloxona de venta libre, y ahora las farmacias, supermercados, tiendas de conveniencia y gasolineras pueden vender este tratamiento seguro y eficaz. La AMA está instando a los minoristas a fijar el precio del medicamento de manera responsable y a mantener la naloxona en lugares destacados. La AMA continúa instando a las compañías de seguros de salud a que cubran los medicamentos para revertir la sobredosis de opioides a bajo costo o sin costo.

- La preparación salva vidas: Plantéese tener a mano naloxona u otro medicamento para revertir la sobredosis en caso de que sea testigo de que alguien sufre de una. Si se encuentra con alguien desplomado y que muestra signos de una posible sobredosis, es tan sencillo usar un medicamento para revertir la sobredosis como insertarlo en la nariz de la persona y presionar el émbolo. No lo dude, ya sea que hayan tomado fentanilo o no, no hay ningún inconveniente en administrar naloxona cuando se sospecha de una sobredosis.

- Hay gente joven muriendo: Entre los jóvenes de 14 a 18 años, las muertes por sobredosis aumentaron un 94% de 2019 a 2020 y un 20% de 2020 a 2021, según los CDC. Los médicos conminan a los padres a hablar con sus hijos sobre el alcohol, las drogas y otras sustancias.



“Hacer que los medicamentos para revertir la sobredosis de opioides estén ampliamente disponibles en entornos educativos puede salvar vidas jóvenes”, dice el Dr. Mukkamala.

La AMA conmina a las escuelas y universidades a tener en reserva los medicamentos y a informar a los estudiantes que, de ser necesario, están disponibles.

- El tratamiento funciona: El trastorno por consumo de opioides es una enfermedad crónica tratable que puede ayudar a las personas a llevar una vida larga y productiva.

“Tener un trastorno por consumo de opioides requiere ayuda médica al igual que cualquier otra enfermedad crónica”, dice el Dr. Mukkamala, quien aconseja consultar con su proveedor de atención primaria si tiene inquietudes o preguntas sobre cómo obtener ayuda. También deberá hablar con su proveedor de seguros sobre los requisitos y restricciones de cobertura, que siguen siendo una barrera para muchas personas con un OUD.

- El riesgo puede reducirse: Si recibe terapia con opioides o tiene una lesión aguda, hable con sus médicos sobre el nivel esperado de dolor y las estrategias óptimas para controlarlo. Guarde sus medicamentos de forma segura y saque de su hogar los opioides y otros medicamentos no utilizados y no deseados.

“Tenemos que ser sinceros en cuanto a que, para revertir realmente la epidemia de sobredosis, será necesario trabajar mucho más para reducir los estigmas y aumentar el acceso a medicamentos que salvan vidas”, dice el Dr. Mukkamala. “Hay un camino a seguir, y requiere un esfuerzo cooperativo de todos nosotros”.



Playa Dorada

**PUERTO PLATA
REPUBLICA DOMINICANA**

SE ALQUILA CONDOMINIO CON PRECIO FAMILIAR

Completamente Renovado con:
Sala, Comedor, 2 Habitaciones, 2 Baños, Cocina, Terraza, Aire Acondicionado

SITUADO FRENTE A LA PISCINA, CON PLAYA PRIVADA




PARA MAS INFORMACION LLAMAR:
201-725-1374 • 201-725-1373
smolenaar@aol.com
rumolenaar@aol.com