

Izan bandera de Puerto Rico en Methuen

Pg. 4



Líderes puertorriqueños del área escuchan al alcalde David (D.J.) Bearegard dándoles la bienvenida durante el primer izamiento de la bandera en Methuen

Hoisting the flag of Puerto Rico in Methuen

Local Puerto Rican leaders listen as Mayor David (D.J.) Bearegard welcomes them during the first flag-raising ceremony in Methuen.

Raising funds to help Venezuela



Getting ready for a busy night at The Center in Lawrence are: from the left, Valerie Márquez, Claudia Hoyos, Werner Jiménez y Mary De Jesús. **Pg. 10**

Donations were received directly via the Venezuelan Association of Massachusetts' PayPal, Venmo, and Zelle (info@vamass.org) accounts, as well as through its online platform (www.vamass.org).

Donations are also still being

accepted through any of the organization's platforms. We simply ask that you include the comment "A Moment of Hope for Venezuela" when donating, so we can identify that the contribution is for our event.

Canchas de balonmano renovadas

Pg. 7



State Representative Frank Morán thanking Will and Nancy Ortiz from New England Handballers Association, Inc. for their assistance in getting this work done.

Handball courts renovated

Birthday celebration at Solace Restaurant



A group of friends gathered to wish Anastasia Flete a very happy birthday with a fantastic dinner at the Brazilian restaurant Solace in Lawrence.

The Brazilian custom is to continue serving until each guest says they had enough. They serve a variety of dishes on the table with vegetables and salads, and 7 styles of meats constantly circulating to refill plates for as long as guests wish to keep eating.

Anastasia and everyone else had a great time. Happy Birthday!

Pg. 10

ADENTRO / INSIDE

Hudson native participates in warfare exercise	2
Desde Mi Esquina / From My Corner	3
Deaton, "Where's is Markey?" Eng. & Sp.	5
8 Lawrence organizations received computers - Eng. & Sp.	6
Mayor D.J. Bearegard appoints Captain James "Jamie" Moore as Acting Chief of the Methuen Police - Eng. & Sp.	11
NECC Sports News	13
John Deaton: Markey-Moulton Debate Was "the Greatest Advertisement I Could Ask For"	14

Hudson native participates in world's largest international maritime warfare exercise

By Megan Lemly

The skills and values needed to succeed in the Marine Corps are similar to those found in Hudson.

"I learned growing up that change is good, respect is everything and that being uncomfortable is okay, and, a lot of the time, it can benefit you," Chaves said. "In the Marine Corps, you never have a consistent schedule, so you have to get comfortable being uncomfortable and be ready to adapt for whatever comes your way."

Chaves joined the Marine Corps one year ago. Today, Chaves serves as a transmission systems operator.

"I joined the Marine Corps because there wasn't much going back home and I wanted something I could be proud of," Chaves said. "I've also always had thoughts about serving my country. It was always something in the back of my head."

As the world's largest international maritime exercise, 31 nations, approximately 40 surface ships, five submarines, 14 national land forces, over 140 aircraft and more than 25,000 personnel will participate in RIMPAC 2026. This exercise provides a unique training opportunity that helps participants foster and sustain cooperative relationships that are critical to ensuring safety at sea and security on the world's oceans. RIMPAC 2026 marks the 30th exercise in a series that began in 1971.

The theme of RIMPAC 2026 is "Partners: Integrated and Prepared." The participating nations and forces exercise a wide range of capabilities and demonstrate the inherent flexibility of maritime forces. These capabilities range from disaster relief and maritime security operations to sea control and complex warfighting. The relevant, realistic training program includes gunnery, missile, anti-submarine and air defense exercises, as well as amphibious, counter-piracy, mine clearance operations, explosive ordnance disposal and diving and salvage operations.

It is fitting that the world's premier maritime exercise occurs as the United States celebrates its 250th anniversary. For 250 years, the United States has built relationships with international partners based on trust, cooperation, and shared values. RIMPAC is where that trust is put into practice, strengthening the people-to-people

relationships that are the bedrock of all the nations' collective security.

Chaves plays an important role in the exercise.

"Working and living alongside other countries during RIMPAC is really cool to experience," Chaves said. "I've never done this before, and I'm learning a lot. Hawaii is beautiful."

Chaves serves a military that operates far forward, around the world and around the clock, promoting the nation's prosperity and security.

"Being in the Marine Corps means serving something greater than myself," Chaves said. "It is important to be humble. Yes, you are serving the Marine Corps, but that doesn't make you a better human being than anyone else."

Chaves is grateful to others for helping make a Marine Corps career possible.

"I want to thank my parents, Kevin and Joanna, for the support they've given me and for keeping me in the right headspace," Chaves added. "I also want to thank my grandparents, Beatrice and Antonio, and my sisters, Bella and Skyla, for being by my side through it all and for giving me unconditional love."

Hosted by Commander, U.S. Pacific Fleet, RIMPAC 2026 will be led by Commander, U.S. 3rd Fleet, Rear Adm. Richard Meyer, who will serve as Combined Task Force (CTF) commander. Chile will fill the role of deputy commander of the CTF, and Japan will fill the role of vice commander. The Republic of Korea will command the maritime component, and Canada will command the air component.

During RIMPAC, a network of capable, adaptive partners train and operate together in order to strengthen their collective forces and promote a free and open Indo-Pacific. RIMPAC 2026 contributes to the increased interoperability, resiliency and agility needed by the Joint and Combined Force to deter and defeat aggression by major powers across all domains and levels of conflict.

More information about RIMPAC is available here: <https://www.cpf.navy.mil/RIMPAC/>



Photo by Mass Communication Specialist 1st Class Patricia Elkins

PEARL HARBOR, Hawaii - Pfc. Kaden Chaves, a native of Hudson, Massachusetts, serves with Combat Logistics Battalion 15 (CLB-15), 15th Marine Expeditionary Unit, a military support unit participating in the biennial Rim of the Pacific (RIMPAC) exercise in and around the Hawaiian Islands.

Fire victims / Víctimas de incendios

Please contact Heal Lawrence if you wish to make a contribution to the victims of the recent fires in Lawrence. The website has a list of donated items and things that are still needed.

Favor de ponerse en contacto con Heal Lawrence si desea hacer una contribución a las víctimas de los incendios recientes en Lawrence. El sitio en la internet tiene una lista de artículos que han sido donados y lo que todavía necesitan.

<http://heallawrence.org/> heallawrence@aol.com

It's easy finding **Rumbo**

(978) 794-5360

The BILINGUAL Newspaper of the Merrimack Valley



DIRECTOR AND GRAPHIC DESIGN
Dalia Díaz
daliadiaz@rumbonews.com

SALES AND CIRCULATION DICTOR
Alberto M. Suris
albertosuris@rumbonews.com

 [Facebook.com/rumbonews.com](https://www.facebook.com/rumbonews.com)

Publication of SUDA INC.
315 Mt. Vernon St., Lawrence, MA 01843-3206
Tel.: (978) 794-5360 | www.rumbonews.com

Published on the 1st and 15th of Every Month



El LRA necesita liderazgo

Durante los últimos dos o tres años, me he mantenido mayormente alejada de las redes sociales, utilizándolas solo cuando necesito encontrar algo específico. Sin embargo, hace poco mi amiga Sarah Pérez me envió el video de una entrevista en un podcast con la abogada Dara Sandou, quien anteriormente trabajó para la Autoridad de Reurbanización de Lawrence (LRA, por sus siglas en inglés). Tras verlo, comprendí por qué ella consideraba que debía hacerlo.

Me alegra haberlo hecho. La entrevista se hizo eco de muchas de las inquietudes que los residentes han expresado a lo largo de los años sobre la forma en que opera la LRA. Según la abogada Sandou, el organismo carece de sistemas organizativos básicos, incluidos un sistema adecuado de archivo de facturas y procedimientos fiables para dar seguimiento a los acuerdos de Financiamiento mediante Incremento de Impuestos (TIF) y a los fondos públicos otorgados a través de ellos. Si dichas observaciones son exactas, apuntan a graves deficiencias en la supervisión y la rendición de cuentas.

La junta directiva de la LRA también comparte la responsabilidad. Se espera que los organismos públicos notifiquen adecuadamente a los residentes sobre sus reuniones; no obstante, la abogada Sandou recordó al menos un caso en el que el aviso de una reunión se publicó apenas 20 minutos antes de su inicio. Asimismo, señaló que las actas de las reuniones no han estado fácilmente disponibles para el público. La transparencia no es opcional en la administración pública: es esencial para mantener la confianza de la ciudadanía.

A lo largo de la entrevista, la abogada Sandou hizo referencias constantes a su experiencia en el desarrollo comunitario. Habló con seguridad sobre gestión, planificación y rendición de cuentas, transmitiendo la impresión de que, a su juicio, la ciudad necesita un liderazgo más sólido y un enfoque más profesional en el desarrollo económico. Por un momento, me dio la sensación de que estaba realizando una entrevista de trabajo para ese puesto.

También criticó tanto a la administración como al Concejo Municipal, argumentando que muchos funcionarios electos desconocen disposiciones importantes de la Carta Constitutiva de la ciudad. Como ejemplo, mencionó que los miembros del LRA están obligados a residir en el municipio al que sirven. Afirmó que Octavien Spanner reside en Methuen y sostuvo que el Concejo Municipal tiene la responsabilidad de abordar este asunto conforme a lo establecido en la Carta.

Además, la abogada Sandou opinó que el dominio limitado del inglés del alcalde Brian DePeña ha provocado que su asesor, Octavien Spanner, lo represente con frecuencia ante el Concejo Municipal. Subrayó que se trataba de una opinión personal y no de una afirmación de hechos.

Lamentablemente, el desarrollo de la conversación se vio interrumpido en varias ocasiones por la presentadora Altagracia Mayí. En un momento dado, esta exclamó: "¡Ay, carajo!". ...tras intervenir con comentarios y notas de humor que, a mi juicio, aportaban poco a una conversación que, por lo demás, era seria.

Ese momento me recordó por qué nunca veo su programa. Más allá del estilo personal, hay un momento y un lugar para el humor y las expresiones vulgares. Al tratar temas de administración pública y de rendición de cuentas gubernamental, la audiencia merece un ambiente profesional que permita que los asuntos importantes —y no las distracciones— ocupen el lugar central. En mi opinión, la conducta de la presentadora restó seriedad a una entrevista que planteaba interrogantes legítimos sobre la transparencia, el liderazgo y la rendición de cuentas en la Autoridad de Reurbanización de Lawrence (Lawrence Redevelopment Authority).

No dependa únicamente de los empleados municipales

La concejal general (at-large) de la ciudad, Ana Levy, se ha topado con obstáculos inesperados en su campaña para representante estatal y los votantes de Lawrence merecen entender exactamente qué sucedió.

La concejal Levy reunió muchas más firmas de las necesarias para figurar en la boleta electoral. Según afirma, las presentó con base en la fecha límite que le habían indicado, solo para descubrir que ese plazo ya había vencido. A estas alturas, debatir cómo o por qué surgió la confusión no sirve de mucho; lo importante es que ahora debe seguir adelante con una estrategia diferente.

Levy ha declarado que la documentación y las instrucciones para la presentación de candidaturas no eran claras. Tras consultar a los funcionarios electorales, se le informó que su única opción restante era realizar una campaña de voto mediante etiquetas adhesivas (sticker campaign).

Para maximizar sus posibilidades de cualificar, Levy se postula ahora como candidata no afiliada (independiente). Como parte de esta iniciativa, distribuirá etiquetas oficiales para que los votantes las coloquen en sus boletas.

Lamentablemente, asegura haber recibido información errónea adicional. Durante una visita al Departamento de Elecciones, al parecer le dijeron que, dado que ya no se postulaba como demócrata, solo los votantes republicanos podrían votar por ella.

¡Nada más lejos de la realidad!

Un candidato nominado oficialmente por un partido político que realiza una

(Cont. en la página 6)

LRA Needs Leadership

For the past two or three years, I have largely stayed away from social media, using it only when I need to find something specific. Recently, however, my friend Sarah Pérez sent me a video of a podcast interview with Attorney Dara Sandou, formerly with the Lawrence Redevelopment Authority (LRA). After watching it, I understood why she thought I should see it.

I am glad I did. The interview echoed many of the concerns residents have expressed over the years about the way the LRA operates. According to Attorney Sandou, the agency lacks basic organizational systems, including an adequate filing system for invoices and reliable procedures for tracking Tax Increment Financing (TIF) agreements and the public funds granted through them. If those observations are accurate, they point to serious deficiencies in oversight and accountability.

The LRA board also bears responsibility. Public bodies are expected to provide residents with adequate notice of their meetings, yet Attorney Sandou recalled at least one instance in which a meeting was posted only 20 minutes before it began. She also stated that meeting minutes have not been made readily available to the public. Transparency is not optional in government—it is essential to maintaining public trust.

Throughout the interview, Attorney Sandou repeatedly referred to her experience in community development. She spoke confidently about management, planning, and accountability, leaving the impression that she believes the city needs stronger leadership and a more professional approach to economic development. I thought she was doing a job interview for that open position.

She also criticized both the administration and the City Council, arguing that many elected officials are unfamiliar with important provisions of the City Charter. As one example, she noted that members of the LRA are required to reside in the municipality they serve. She asserted that Octavien Spanner resides in Methuen and argued that the City Council has a responsibility to address the matter in accordance with the Charter.

Attorney Sandou further expressed the opinion that Mayor Brian DePeña's limited proficiency in English has resulted in his adviser, Octavien Spanner, frequently representing him before the City Council. She emphasized that this was her personal opinion, not a statement of fact.

Unfortunately, the substance of the discussion was interrupted several times by host Altagracia Mayí. During one exchange, she exclaimed, "¡Ay, carajo!" after interjecting with comments and humor that, in my view, added little to an otherwise serious conversation.

That moment reminded me why I never watch her program. Regardless of personal style, there is a time and place for humor and vulgar expressions. When discussing issues of public administration and government accountability, the audience deserves a professional atmosphere that allows important topics—not distractions—to take center stage. In my opinion, the host's conduct diminished the seriousness of an interview that raised legitimate questions about transparency, leadership, and accountability within the Lawrence Redevelopment Authority.

Don't Rely Solely on City Hall Employees

City Councilor at-Large Ana Levy has encountered unexpected obstacles in her campaign for State Representative, and Lawrence voters deserve to understand exactly what happened.

Councilor Levy gathered well over the number of signatures required to qualify for the ballot. According to her, she submitted them based on what she had been told was the filing deadline, only to learn that the deadline had already passed. At this point, debating how or why the misunderstanding occurred serves little purpose. What matters is that she must now move forward under a different strategy.

Levy has stated that the paperwork and filing instructions were unclear. After consulting with election officials, she was advised that her remaining option was to conduct a sticker campaign.

To maximize her opportunity to qualify, Levy is now running as an Unenrolled (Independent) candidate. As part of that effort, she will be distributing official stickers for voters to place on their ballots.

Unfortunately, she says she received additional misinformation. During a visit to the Elections Department, she was reportedly told that because she was no longer running as a Democrat, only Republican voters could cast a vote for her.

Nothing could be further from the truth!

A candidate who is officially nominated by a political party and running a sticker campaign generally receives votes only on that party's ballot. However, an Unenrolled (Independent) candidate is not the nominee of either major party. Therefore, voters participating in either the Democratic or Republican primary may write in—or use the official sticker for—the independent candidate on their respective ballot, provided all applicable election laws governing write-in or sticker votes are followed.

The lesson here extends beyond one campaign. Candidates—and voters alike—should verify election information directly with the applicable election laws and official guidance rather than relying solely on verbal advice. Accurate information is essential to ensuring that every eligible vote is counted and that every candidate is treated fairly under the law.

Izan bandera de Puerto Rico en Methuen

El Alcalde de la Ciudad de Methuen, David (D.J.) Beauregard dio la bienvenida a los miembros de la comunidad puertorriqueña que asistió al izamiento de la bandera frente al ayuntamiento de esa ciudad.

¡Buenos días a todos, y bienvenidos a la Ciudad de Methuen!

Buenos días a todos.

Es un placer darles la bienvenida a todos mientras celebramos el Día de la Independencia de Puerto Rico y, por primera vez en la historia de la Ciudad de Methuen, izamos la bandera puertorriqueña aquí en el Ayuntamiento.

Methuen es una ciudad construida por generaciones de personas que vinieron en busca de oportunidades, formaron familias, abrieron negocios, sirvieron a sus vecinos y fortalecieron esta comunidad. Hoy, nos enorgullece reconocer a los muchos residentes puertorriqueños que han ayudado a forjar el Methuen que conocemos y amamos.

Sus contribuciones se encuentran en cada rincón de nuestra ciudad: en

nuestras escuelas, nuestros negocios locales, nuestras iglesias, nuestros vecindarios y nuestra vida cívica. Ustedes son una parte importante de la historia de Methuen, y hoy es una oportunidad para celebrarlo.

Si bien esta bandera representa a Puerto Rico, también representa el orgullo por la herencia, la familia, la cultura y la comunidad. Izar la bandera aquí hoy transmite un mensaje sencillo pero importante: todos los que consideran Methuen su hogar pertenecen aquí, y nuestra diversidad es una de nuestras mayores fortalezas.

Me enorgullece especialmente que esta sea la primera ceremonia de izamiento de la bandera puertorriqueña en la historia de nuestra ciudad. Es un hito significativo, y espero que se convierta en una tradición que una a nuestra comunidad por muchos años.

Gracias a todos los que ayudaron a organizar la celebración de hoy, y gracias a la comunidad puertorriqueña por todo lo que hacen para que Methuen sea una ciudad más fuerte y vibrante.

¡Feliz Día de la Independencia de Puerto Rico! Que Dios bendiga a Puerto Rico, a Methuen y a los Estados Unidos de América.



Hoisting the flag of Puerto Rico in Methuen

Methuen Mayor David (D.J.) Beauregard welcomed members of the Puerto Rican community who attended the flag-raising ceremony in front of City Hall.

¡Buenos días a todos, y bienvenidos a la Ciudad de Methuen!

Good morning, everyone.

It is a pleasure to welcome you all here as we celebrate Puerto Rican Independence Day and, for the very first time in the City of Methuen's history, raise the Puerto Rican flag here at City Hall.

Methuen is a city built by generations of people who came here seeking opportunity, building families, opening businesses, serving their neighbors, and making this community stronger. Today, we're proud to recognize the many Puerto Rican residents who have helped shape the Methuen we know and love.

Your contributions can be found in every corner of our city – in our schools, our local businesses, our churches, our neighborhoods, and our civic life. You are an important part of Methuen's story, and today is an opportunity to celebrate that.

While this flag represents Puerto Rico, it also represents pride in heritage, family, culture, and community.



Raising it here today sends a simple but important message: everyone who calls Methuen home belongs here, and our diversity is one of our greatest strengths.

I'm especially proud that this is the first Puerto Rican flag-raising ceremony in our city's history. It's a meaningful milestone, and I hope it becomes a tradition that brings our community together for years to come.

Thank you to everyone who helped organize today's celebration, and thank you to the Puerto Rican community for everything you do to make Methuen a stronger, more vibrant city.

Happy Puerto Rican Independence Day, and God bless Puerto Rico, God bless Methuen, and God bless the United States of America.



Deaton Campaign Launches “Where’s Markey?” Website to Highlight Senator’s Absence from Massachusetts

The campaign of John Deaton, U.S. Senate candidate from Massachusetts, launched wheresmarkey.com, a new website that uses political satire to spotlight Senator Ed Markey’s long record of spending more time outside Massachusetts than serving the people who elected him.

The site features a humorous “search and find” format that asks visitors to locate Senator Markey in scenes from across the Commonwealth; with the consistent answer: he is not there. It draws on documented reporting, including a 2020 Boston Globe investigation that found Markey spent only about 31% of his nights in Massachusetts between January 2017 and May 2020, the lowest figure in the state’s congressional delegation.

Key facts highlighted on the site include:

- Markey has served in Congress since 1976.
- He purchased a home in Chevy Chase, Maryland in 1991 and listed it as his primary residence for years.
- He rarely claims the residential tax exemption on his Malden property.
- Homes, energy, and taxes all cost significantly less in Maryland than in Massachusetts.

“After more than fifty years in Washington, Senator Markey seems to have forgotten which state he represents,” said John Deaton. “Massachusetts families are dealing with the highest energy costs in the

nation, crushing housing prices, and outmigration. They deserve a Senator who actually lives here, understands their daily struggles, and shows up for them, not someone who treats Massachusetts like a “no-show job.”

The website also introduces Deaton as the alternative: a small business owner representing MA families across the commonwealth who built his company from the ground up while raising three daughters and managing crushing student loan debt. Unlike his opponent, Deaton lives and works full-time in the Commonwealth

and is committed to delivering real affordability and accountability.

“Massachusetts deserves a Senator who is easy to find; because he is actually here fighting for us every single day,” Deaton added.

The launch of wheresmarkey.com is part of Deaton’s broader campaign focused on lowering costs, securing the border, protecting public safety, and putting Massachusetts families ahead of Washington insiders.

For more information or to join the search, visit www.wheresmarkey.com

La campaña de Deaton lanza el sitio web “¿Dónde está Markey?” para resaltar la ausencia del senador en Massachusetts

La campaña de John Deaton, candidato al Senado de los EE. UU. por Massachusetts, lanzó wheresmarkey.com, un nuevo sitio web que utiliza la sátira política para poner de relieve el largo historial del senador Ed Markey pasando más tiempo fuera de Massachusetts que sirviendo a las personas que lo eligieron.

El sitio presenta un formato humorístico de tipo “buscar y encontrar” que invita a los visitantes a localizar al senador Markey en escenas de todo el estado; la respuesta constante es: no está allí. Se basa en información documentada, incluida una investigación del Boston Globe de 2020 que reveló que Markey pasó solo alrededor del 31% de sus noches en Massachusetts entre enero de 2017 y mayo de 2020, la cifra más baja de toda la delegación del Congreso del estado.

Entre los datos clave destacados en el sitio se incluyen:

- Markey ha servido en el Congreso desde 1976.
- Compró una casa en Chevy Chase, Maryland, en 1991 y la declaró como su residencia principal durante años.
- Rara vez solicita la exención fiscal por residencia para su propiedad en Malden.
- La vivienda, la energía y los impuestos cuestan considerablemente menos en Maryland que en Massachusetts.

“Después de más de cincuenta años en Washington, el senador Markey parece haber olvidado qué estado representa”, dijo John Deaton. “Las familias de Massachusetts enfrentan los costos de energía más altos del país, precios de vivienda agobiantes y la emigración de residentes. Merecen un senador que realmente viva aquí, comprenda sus dificultades cotidianas y esté presente para ellos, no alguien que trate a Massachusetts como un empleo fantasma”.

El sitio web también presenta a Deaton como la alternativa: un pequeño empresario que representa a las familias de Massachusetts en todo el estado, quien construyó su compañía desde cero mientras criaba a tres hijas y gestionaba una deuda agobiante por préstamos estudiantiles. A diferencia de su oponente, Deaton vive y trabaja a tiempo completo en Massachusetts y está comprometido a lograr una asequibilidad real y a rendir cuentas.

“Massachusetts merece un senador que sea fácil de encontrar; ...porque él realmente está aquí luchando por nosotros todos los días”, añadió Deaton.

El lanzamiento de wheresmarkey.com forma parte de la campaña más amplia de Deaton, centrada en reducir costos, asegurar la frontera, proteger la seguridad pública y anteponer a las familias de Massachusetts a los políticos de Washington.

Para más información o para unirse a la búsqueda, visite www.wheresmarkey.com



Ayudando a los dueños de la propiedad con reparaciones del hogar sin costo



Obtenga más información en:
bit.ly/CriticalHomeRepair
o llame al 978-681-8858 x 4
o escanee el código QR



Desde puertas nuevas y reemplazo de ventanas hasta la reparación de techos con goteras y más, para propietarios que cumplan con los requisitos de ingresos.



— ¡Estás Invitado! —

LANZAMIENTO DE CAMPAÑA!

★ Y RECAUDACIÓN DE FONDOS ★

ANA LEVY

PARA REPRESENTANTE ESTATAL DEL DISTRITO 16 DE ESSEX

Comunidades más fuertes. Un futuro mejor para todos.



**FECHA:**
JUEVES, 13 DE AGOSTO DE 2026

**HORA:**
6:00 PM – 9:00 PM

**LUGAR:**
Cafetería Food Hall
125 Essex St
Lawrence, MA 01840

**¡INVITADOS ESPECIALES!** ★

ACOMPÁÑANOS PARA UNA NOCHE DE COMUNIDAD, CONVERSACIÓN Y CAMBIO.
Juntos, podemos construir un futuro más brillante para todos.

**ÚNETE.**

**PARTICIPA.**

**HAZ LA DIFERENCIA.**

Pagado por el Comité para Elegir a Ana Levy

Ocho Organizaciones de Lawrence Reciben Fondos Estatales para Ampliar el Acceso y las Oportunidades Digitales

El alcalde Brian A. DePeña acompañó hoy a líderes comunitarios, representantes del estado y organizaciones sin fines de lucro en la Biblioteca Pública de Lawrence para celebrar a ocho organizaciones de Lawrence que recibieron fondos a través del programa Connected & Online del Massachusetts Broadband Institute (MBI), una iniciativa estatal que busca ampliar el acceso a la tecnología, los recursos digitales y los conocimientos necesarios para usar la tecnología. Como parte de esta iniciativa, los ocho beneficiarios del programa recibirán un total de 1,440 computadoras portátiles con Microsoft Office y protección antivirus para entregarlas a residentes de Lawrence, ayudando a que más personas y familias tengan acceso a la tecnología que necesitan para estudiar, trabajar y mantenerse conectadas.

La destacada participación de Lawrence en este programa refleja el compromiso continuo de la Ciudad de reducir la brecha digital y garantizar que los residentes tengan acceso a la tecnología y a las herramientas necesarias para tener éxito en el mundo de hoy. Según el Plan Municipal de Equidad Digital de Lawrence, cerca del 40 por ciento de los hogares de la ciudad no cuentan con una computadora de escritorio o una computadora portátil, lo que hace que iniciativas como Connected & Online sean aún más importantes para nuestra comunidad.

"La celebración de hoy es una celebración de oportunidades," expresó el alcalde Brian A. DePeña. "Estos fondos, junto con la entrega de 1,440 computadoras portátiles, ayudarán a que más residentes tengan acceso a la tecnología, la educación, oportunidades de empleo, servicios de salud y otros recursos esenciales. Felicito a cada una de las organizaciones reconocidas y agradezco al Massachusetts Broadband Institute, a MassTech y a todos nuestros colaboradores por invertir en el futuro de Lawrence."

Las organizaciones reconocidas durante la celebración fueron:

- Biblioteca Pública de Lawrence
- Autoridad de Vivienda de Lawrence
- Youth Development Organization (YDO)
- Top Notch Scholars

- Merrimack Valley Immigrant & Education Center
- Community Resource Link (Career Training Academy)
- Lawrence Partnership, Inc.
- Cambiando El Mundo De Personas Con Discapacidad (CEMDPCD)

Representantes de cada organización, con la excepción de Community Resource Link (Career Training Academy) y CEMDPCD, que no pudieron asistir al evento, compartieron cómo estos fondos fortalecerán los servicios que ofrecen y ampliarán las oportunidades digitales para los residentes de Lawrence.

Al evento asistieron el Alcalde Brian A. DePeña, Senador estatal Pavel Payano, representantes del Massachusetts Broadband Institute, funcionarios de la Ciudad, líderes comunitarios y representantes de organizaciones sin fines de lucro para reconocer la importancia de promover la inclusión digital en Lawrence.

La Ciudad también reconoce a Ilialis "Lily" Reyes, directora de Gestión y Desarrollo de Proyectos, por su liderazgo en el desarrollo del Plan Municipal de Equidad Digital de Lawrence y por ayudar a conectar a organizaciones locales con oportunidades que continúan beneficiando a los residentes de nuestra ciudad.

El alcalde DePeña también expresó su agradecimiento al Massachusetts Broadband Institute, incluyendo a Catlin Schubert y Cheryl Coss, por su colaboración y compromiso con la expansión de las oportunidades digitales en Massachusetts. También agradeció a Marolas Catering por ofrecer el desayuno durante la celebración.

A medida que más servicios, oportunidades educativas, atención médica y empleos continúan trasladándose al mundo digital, la Ciudad de Lawrence reafirma su compromiso de seguir trabajando junto a organizaciones comunitarias, aliados estatales y socios locales para garantizar que todos los residentes tengan acceso a las herramientas y los recursos necesarios para participar plenamente en la economía digital de hoy.



Raquel Quezada, directora ejecutiva de la organización Cambiando El Mundo De Personas Con Discapacidad (CEMDPCD)

Eight Lawrence Organizations Receive State Grants to Expand Digital Access and Opportunity

Mayor Brian A. DePeña joined community leaders, state partners, and nonprofit organizations today at the Lawrence Public Library to celebrate eight Lawrence organizations that have been awarded funding through the Massachusetts Broadband Institute's (MBI) Connected & Online Grant Program, a statewide initiative designed to expand digital access, technology resources, and digital skills for residents across the Commonwealth. Through this initiative, 1,440 laptops equipped with Microsoft Office and antivirus software will be provided to the eight grant recipients for distribution to Lawrence residents, helping more individuals and families gain access to the technology they need to learn, work, and stay connected.

Lawrence's strong representation among this year's grant recipients reflects the City's ongoing commitment to closing the digital divide and ensuring residents have access to the technology and resources needed to succeed in today's increasingly digital world. According to the City's Municipal Digital Equity Master Plan, nearly 40 percent of Lawrence households do not have access to a desktop or laptop computer, making initiatives like Connected & Online especially important for the community.

"Today's celebration is about opportunity," said Mayor Brian A. DePeña. "These grants and the distribution of 1,440 laptops will help more residents connect to technology, education, employment opportunities, healthcare resources, and other essential services. I congratulate each of our recipients and thank the Massachusetts Broadband Institute, MassTech, and all of our community partners for investing in the future of Lawrence."

The organizations recognized during today's celebration included:

- Lawrence Public Library
- Lawrence Housing Authority
- Youth Development Organization

- (YDO)
- Top Notch Scholars
- Merrimack Valley Immigrant & Education Center
- Community Resource Link (Career Training Academy)
- Lawrence Partnership, Inc.
- Cambiando El Mundo De Personas Con Discapacidad (CEMDPCD)

Representatives from each organization, with the exception of Community Resource Link (Career Training Academy) and CEMDPCD, who were unable to attend, shared how these grants will strengthen the services they provide and expand digital opportunities for Lawrence residents.

The event was attended by Mayor Brian A. DePeña, State Senator Pavel Payano, representatives from the Massachusetts Broadband Institute, City officials, community partners, and nonprofit leaders who gathered to recognize the importance of digital inclusion throughout Lawrence.

The City also recognizes Ilialis "Lily" Reyes, Director of Project Management and Development, for her leadership in advancing Lawrence's Municipal Digital Equity Master Plan and for helping connect local organizations with opportunities that continue to benefit residents across the city.

Mayor DePeña also extended his appreciation to the Massachusetts Broadband Institute, including Catlin Schubert and Cheryl Coss, for their partnership and commitment to expanding digital opportunity throughout Massachusetts. Additional thanks were extended to Marolas Catering for providing breakfast during the celebration.

As more services, education, healthcare, and employment opportunities continue to move online, Lawrence remains committed to working with local, state, and community partners to ensure every resident has the tools and resources needed to participate fully in today's digital economy.

Mi Columna

(Continúa de la página 3)

campana de etiquetas suele recibir votos únicamente en la boleta de su partido. Sin embargo, un candidato no afiliado (independiente) no cuenta con la nominación de ninguno de los dos partidos principales. Por consiguiente, los votantes que participen en las primarias demócratas o republicanas pueden escribir el nombre del candidato independiente —o utilizar la etiqueta oficial— en su respectiva boleta, siempre y cuando se cumplan todas las leyes electorales aplicables a los votos por escrito (write-in) o mediante etiquetas.

La lección aquí va más allá de una campana. Tanto los candidatos como los votantes deben verificar la información electoral consultando directamente las leyes electorales pertinentes y las directrices oficiales, en lugar de depender únicamente de asesoramiento verbal. Contar con información precisa es fundamental para garantizar que se contabilice cada voto válido y que todos los candidatos reciban un trato justo conforme a la ley.

El representante estatal Frank A. Moran organiza el 10mo Torneo Anual de Baloncesto Juvenil en colaboración con el Departamento de Policía de Lawrence

El representante estatal Frank A. Morán y el Departamento de Policía de Lawrence (LPD, por sus siglas en inglés) se reunieron con jugadores, entrenadores y espectadores entusiastas en Howard Playstead el sábado, 25 de julio para organizar y celebrar su 10mo torneo anual de baloncesto.

El evento, iniciado hace una década, se lleva a cabo cada verano en coordinación con el LPD, Sueños Basketball y un grupo de voluntarios dedicados de toda la ciudad. El torneo anima a los jóvenes a aprender sobre el trabajo en equipo, fomentar la disciplina y conectar con sus compañeros a través del deporte recreativo.

También facilita el diálogo entre los jóvenes de Lawrence y los agentes del orden, fortaleciendo la solidaridad y la confianza dentro de la ciudad.

Asimismo, es una oportunidad para felicitar y anunciar a los tres beneficiarios de una beca de la Fundación Felix A. Morn, creada en honor al difunto hermano del

representante. Los galardonados de este año fueron Randy Guzman, Yazzlyn Peralta y Luz del Alba Díaz; todos ellos comenzarán sus estudios universitarios en otoño para continuar su formación académica.

"Este torneo demuestra cómo el deporte y el trabajo en equipo pueden construir vínculos, identidad e integridad en una comunidad", afirmó el representante estatal Morán (D – Lawrence). "Agradezco a todos los que participaron en este evento, especialmente a los numerosos voluntarios que dedicaron parte de su verano a hacer realidad este torneo. Ver a la ciudad de Lawrence unirse para apoyar a los jugadores es el momento más destacado de mi año".

Los agentes del LPD actuaron como árbitros y voluntarios del torneo, donaron comida y helado, y sortearon bicicletas entre los jóvenes asistentes.

"El Departamento de Policía de Lawrence valora cualquier oportunidad de interactuar con nuestros jóvenes,

especialmente a través de actividades que unen a la comunidad", dijo el teniente Joseph Cerullo, del LPD. "El LPD ha sido testigo directo del impacto positivo que este torneo ha tenido en nuestra ciudad y nuestros agentes están, como siempre, encantados de participar una vez más en esta tradición".

"Este evento ha llegado a ser mucho más que un simple torneo de baloncesto", señaló Martha Vélez, directora del Departamento de Servicios Humanos de la ciudad de Lawrence. "Es una celebración anual de la comunidad de Lawrence que refleja la gran dedicación destinada a impulsar a nuestros jóvenes y a garantizar que

tengan todas las oportunidades para triunfar". El éxito del torneo de este año es posible gracias al LPD, a los voluntarios y a la generosidad de los siguientes patrocinadores:

Lawrence Police Department, Sal Lupoli/Lupoli Companies, Dalton & Finegold, LLP, City of Lawrence, Lawrence Recreation Department, New Balance, Syramad Properties, Sueños Basketball, Commonwealth Motors, Greater Lawrence Family Health Center, Shaw's and Star Market, Lawrence Vietnam Memorial, Cibao Atlantico, Almanzar Insurance, Gemline, y DJ Nero.

State Representative Frank A. Moran Hosts 10th Annual Youth Basketball Tournament in Partnership with the Lawrence Police Department

State Representative Frank A. Moran and the Lawrence Police Department joined together with players, coaches, and excited spectators at Howard Playstead on Saturday, July 25, to host and celebrate their 10th annual Basketball Tournament.

The event, launched a decade ago, is held every summer in coordination with LPD, Sueños Basketball, and a group of dedicated volunteers from across the city. The tournament encourages young people to learn teamwork, build discipline, and connect with peers through recreational sports. It also facilitates conversations between Lawrence's youth and law enforcement officers, strengthening solidarity and trust within the city.

It is also an opportunity to congratulate and announce the three recipients of a scholarship from the Felix A. Moran Foundation, created in honor of the representative's late brother. This year's awardees were Randy Guzman, Yazzlyn Peralta, and Luz del Alba Diaz, all of whom will be attending college in the fall to further their academic careers.

"This tournament demonstrates how sports and teamwork can build connection, identity, and integrity in a community," said State Representative Moran (D – Lawrence). "I am grateful to everyone who participated in this event, especially the many volunteers who took time out of their summer to bring this tournament to life. Watching the City of Lawrence come together to support the players is the highlight of my year."

LPD officers served as tournament referees and volunteers, donated food and ice cream, and raffled off bikes to the youth in attendance.

"The Lawrence Police Department welcomes any opportunity to engage with our young people, especially through activities that bring the community together," said Lieutenant Joseph Cerullo of LPD. "LPD has gotten a first-hand experience of the positive impact this tournament has had on our city, and our officers are, as always, thrilled to once again take part in the tradition."

"This event has grown to be so much more than just a basketball tournament," said Martha Velez, director of the Department of Human Services for the City of Lawrence. "It is an annual celebration of the Lawrence community, reflective of the outpouring of dedication that goes toward uplifting our young people and ensuring they are given every opportunity to succeed."

The success of this year's tournament is thanks to LPD, the volunteers, and the generosity of the following sponsors: Lawrence Police Department, Sal Lupoli/Lupoli Companies, Dalton & Finegold, LLP, City of Lawrence, Lawrence Recreation Department, New Balance, Syramad Properties, Sueños Basketball, Commonwealth Motors, Greater Lawrence Family Health Center, Shaw's and Star Market, Lawrence Vietnam Memorial, Cibao Atlantico, Almanzar Insurance, Gemline, and DJ Nero.

Handball courts renovated



City officials in attendance were Martha Vélez, Nancy Ortiz from New England Handballers Association, Inc; Mayor Brian DePeña; State Representative Frank Morán; City Council President Jeovanny Rodríguez; and City Councilor Gregory Delrosario.

By Frank Moran

I had a great time at Oxford Street Park in Lawrence to celebrate the ribbon-cutting of the recently renovated handball courts.

With the support of my Lawrence delegation colleagues, I was able to secure \$50,000 in the FY2026 state budget to revitalize the dilapidated courts and create more outdoor recreation space in the city. Just over a year later, the courts are now

refurbished and ready to be enjoyed by the Lawrence community.

Thank you to Mayor DePeña and the Lawrence City Council for joining us for the ribbon-cutting, as well as Martha Velez and the Lawrence Recreation Department, in partnership with Brad Buschur and Groundwork Lawrence, for making this project a reality.

I look forward to seeing residents play handball with friends and family on the courts this summer.

Canchas de balonmano renovadas

Por Frank Morán

Disfruté mucho de mi visita al parque Oxford Street en Lawrence para celebrar la inauguración de las canchas de balonmano recién renovadas.

Gracias al apoyo de mis colegas de la delegación de Lawrence, logré asegurar \$50,000 en el presupuesto estatal del año fiscal 2026 para revitalizar las canchas deterioradas y crear más espacios de recreación al aire libre en la ciudad. Poco más de un año después, las canchas ya están renovadas y listas para que la

comunidad de Lawrence las disfrute.

Agradezco al alcalde DePeña y al Concejo Municipal de Lawrence por acompañarnos en la ceremonia de inauguración, así como a Martha Vélez y al Departamento de Recreación de Lawrence —en colaboración con Brad Buschur y Groundwork Lawrence— por hacer realidad este proyecto.

Espero ver a los residentes jugando al balonmano con amigos y familiares en estas canchas durante el verano.

¿Puede la cerveza convertirse en aliada de la longevidad?

Por Dr. Luis Montel

Durante décadas, la cerveza ha sido juzgada únicamente por su contenido en alcohol. Sin embargo, la ciencia está dirigiendo ahora su atención hacia un aspecto mucho más fascinante: las moléculas bioactivas que albergan la cebada y el lúpulo. Polifenoles, vitaminas del grupo B, minerales, silicio, xanthohumol e iso-alfa-ácidos podrían esconder un potencial mucho mayor del que imaginábamos.

¿Y si el verdadero tesoro de la cerveza nunca hubiera sido el alcohol?

Diversas investigaciones apuntan a que estos compuestos poseen una potente acción antioxidante y antiinflamatoria, capaz de ayudar al organismo a combatir el estrés oxidativo que aparece tras el ejercicio intenso. Ese estrés es uno de los grandes enemigos de la recuperación muscular, del envejecimiento celular y del rendimiento físico.

Pero la sorpresa no termina ahí.

Estudios experimentales sugieren que determinados compuestos del lúpulo podrían disminuir la acumulación de péptidos beta-amiloide, una proteína estrechamente relacionada con el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer. Aunque todavía son necesarios ensayos clínicos más amplios en humanos, estas investigaciones abren una apasionante línea de trabajo en el campo de la neuroprotección.

Y existe otro aspecto del que apenas se habla.

Cuando la cerveza se sirve lentamente y se deja liberar buena parte del dióxido de carbono, se alcaliniza más, es más tolerable a nivel digestivo y metabólico y hace que resulte más agradable al paladar. Se recomienda consumirla de forma lenta trago a trago. Por ello, los maestros cerveceros siempre han insistido en servirla con calma y dejando formar una espuma adecuada.

Desde el punto de vista médico, la mejor noticia llega de la mano de la cerveza sin alcohol. Conserva gran parte de los antioxidantes naturales del cereal y del lúpulo, evitando los efectos negativos del etanol sobre el músculo, el hígado, el cerebro y los procesos de recuperación.

¿Y qué ocurre con los riñones?

Un riñón sano necesita, por encima de todo, una buena hidratación. Cuando la cerveza sin alcohol se integra dentro de una correcta ingesta de agua mineral

y una alimentación equilibrada, puede formar parte de esa hidratación diaria. No sustituye al agua, pero tampoco supone la carga metabólica del alcohol.

Por ello, para muchas personas representa una alternativa más favorable que la cerveza convencional, siempre que no existan enfermedades renales o indicaciones médicas que la contraindiquen.

Tres claves para un consumo inteligente:

1. Después del ejercicio. Primero, agua mineral rica en bicarbonatos y electrolitos, después proteínas de alta calidad. Si se desea cerveza, la mejor elección es una cerveza sin alcohol, una vez iniciada la recuperación.

2. Consumo moderado. Si se opta por cerveza con alcohol, que sea de forma ocasional, acompañando las comidas y evitando el exceso. El beneficio potencial de sus compuestos nunca compensa un consumo elevado de etanol.

3. Pensando en la longevidad. Si el objetivo es aprovechar los antioxidantes del lúpulo y la cebada, la cerveza sin alcohol es la opción más coherente dentro de un estilo de vida basado en ejercicio, descanso reparador, nutrición equilibrada y una correcta hidratación.

La medicina del futuro ya no estudia solo los medicamentos; también analiza los alimentos y sus moléculas bioactivas. Quizá el gran descubrimiento no sea que la cerveza cure enfermedades, sino que algunos de sus componentes naturales puedan contribuir a proteger nuestras células cuando se consumen de forma inteligente.

Porque la verdadera receta para vivir más y mejor no está en el exceso, sino en el equilibrio. Y, como ocurre siempre en medicina, la dosis sigue siendo la diferencia entre el beneficio y el riesgo.

El Dr. Luis Montel Ramírez es especialista en Medicina Física, Traumatología y Rehabilitación, medicina deportiva, estética, nutrición y anti-envejecimiento. Autor del libro “Los tres reinos de la longevidad: sexo, alimentación y estilos de vida”. www.DrLuisMontel.com

El autor/a ha encargado a MS Agency la libre distribución de este artículo sindicado. El material podrá utilizarse en periódicos impresos o en línea, indicando el crédito, la biografía breve del autor/a y la foto, según el caso.

Can beer become an ally for longevity?

By Dr. Luis Montel

For decades, beer has been judged solely by its alcohol content. However, science is now turning its attention to a much more fascinating aspect: the bioactive molecules found in barley and hops. Polyphenols, B vitamins, minerals, silicon, xanthohumol, and iso-alpha-acids may harbor far greater potential than we ever imagined.

What if beer's true treasure was never the alcohol?

Various studies indicate that these compounds possess potent antioxidant and anti-inflammatory properties, capable of helping the body combat the oxidative stress that arises after intense exercise. This stress is a major enemy of muscle recovery, cellular aging, and physical performance.

But the surprises don't stop there.

Experimental studies suggest that certain hop compounds could reduce the accumulation of beta-amyloid peptides—proteins closely linked to the development of Alzheimer's disease. Although larger-scale human clinical trials are still needed, this research opens up an exciting avenue of study in the field of neuroprotection.

And there is another aspect that is rarely discussed.

When beer is poured slowly, allowing much of the carbon dioxide to escape, it becomes more alkaline and easier for the digestive and metabolic systems to tolerate, while also becoming more pleasant to the palate. It is best consumed slowly, sip by sip. That is why master brewers have always insisted on pouring it calmly and allowing a proper head of foam to form.

From a medical standpoint, the best news comes in the form of non-alcoholic beer. It retains many of the natural antioxidants from the grain and hops while avoiding the negative effects of ethanol on muscles, the liver, the brain, and recovery processes.

And what about the kidneys? A healthy kidney requires, above all, proper hydration. When non-alcoholic beer is incorporated into a regimen of adequate mineral water intake and a balanced diet, it can contribute to daily hydration needs. It does not replace water, yet it avoids the metabolic burden associated with alcohol.

Consequently, for many people, it represents a more favorable alternative to conventional beer—provided there are no underlying kidney diseases or



medical contraindications.

Three keys to smart consumption:

1. After exercise. First, mineral water rich in bicarbonates and electrolytes, followed by high-quality protein. If you wish to have a beer, a non-alcoholic option is the best choice once the recovery phase has begun.

2. Moderate consumption. If you choose alcoholic beer, do so occasionally, alongside meals, and avoid excess. The potential benefits of its compounds never outweigh the risks of high ethanol intake.

3. With longevity in mind. If the goal is to harness the antioxidants found in hops and barley, non-alcoholic beer is the most logical choice within a lifestyle based on exercise, restorative rest, balanced nutrition, and proper hydration.

The medicine of the future goes beyond studying pharmaceuticals; it also analyzes foods and their bioactive molecules. Perhaps the great discovery is not that beer cures diseases, but rather that some of its natural components can help protect our cells when consumed wisely.

For the true recipe for living a longer, better life lies not in excess, but in balance. And, as is always the case in medicine, the dosage remains the deciding factor between benefit and risk.

Dr. Luis Montel Ramírez specializes in Physical Medicine, Traumatology and Rehabilitation, sports medicine, aesthetic medicine, nutrition, and anti-aging. He is the author of the book “Los tres reinos de la longevidad: sexo, alimentación y estilos de vida” (The Three Realms of Longevity: Sex, Diet, and Lifestyle). www.DrLuisMontel.com

The author has commissioned MS Agency to handle the free distribution of this syndicated article. The material may be used in print or online newspapers, provided that credit is given and the author's brief biography and photo are included, as applicable.

Cuando la Copa del Mundo cambia las reglas, los padres deberían prestar atención

Por Mary Wagner, Organizadora Estatal en Nevada
Moms Clean Air Force y EcoMadres

En este Mundial, los árbitros hacen una pausa obligatoria de tres minutos en cada partido para que los jugadores se hidraten. La FIFA dice que la medida busca protegerlos del calor y darles tiempo para recuperarse. Como mamá de un niño con asma que recientemente empezó a jugar fútbol, para mí esas pausas representan mucho más que un cambio en las reglas del juego. Son una señal de alerta para todas las familias que estamos criando niños y niñas en medio de un calor cada vez más extremo.

El cambio climático, causado por la actividad humana, está haciendo que las olas de calor sean cada vez más frecuentes, intensas y peligrosas. En Nevada, esa realidad ya forma parte de la vida diaria. Cada verano trae más días de calor extremo y obliga a muchas familias a reorganizar sus actividades para proteger a sus hijos.

Como cualquier mamá, quiero ver a mi hijo correr detrás del balón, hacer amigos y enamorarse del fútbol. Pero antes de cada entrenamiento reviso el pronóstico del tiempo y la calidad del aire. Meto botellas de agua de más en la mochila y me pregunto si de verdad es seguro que salga a jugar.

Los niños son especialmente vulnerables al calor extremo. Sus cuerpos se calientan más rápido y les cuesta más trabajo enfriarse. Por eso dependen de que los adultos sepamos cuándo hacer una pausa, cuándo hidratarlos y cuándo simplemente ya no es seguro seguir jugando. Sin las medidas adecuadas, un entrenamiento o un partido puede convertirse en una emergencia por agotamiento o por golpe de calor.

Los futbolistas profesionales cuentan con médicos, entrenadores especializados y todos los recursos necesarios para protegerse. Si incluso ellos necesitan pausas obligatorias para hidratarse, también deberíamos preguntarnos si nuestros hijos cuentan con la protección que necesitan.

¿El equipo tiene un protocolo para enfrentar el calor? ¿Se modifican o cancelan los entrenamientos cuando las temperaturas son peligrosas? ¿Hay suficiente sombra cerca de la cancha? ¿Las pausas para tomar agua son obligatorias? ¿Alguien sabe reconocer una emergencia por calor?

El calor empeora la calidad del aire al favorecer la formación de ozono, uno de los principales contaminantes del verano. Para quienes viven con asma, como mi hijo, respirar ese aire mientras hacen ejercicio puede convertir una práctica de fútbol en un riesgo para su salud.

Después viene otra preocupación: el costo de mantener seguros a nuestros hijos.

El aire acondicionado permanece encendido por más tiempo para que puedan recuperarse al llegar a casa. Compramos más agua, protector solar y todo lo necesario para ayudarlos a enfrentar las altas temperaturas. Algunas familias incluso buscan ligas o espacios bajo techo porque las canchas al aire

libre ya no son una opción segura.

Y mientras el calor aumenta, también aumenta el recibo de la luz. Eso representa una presión económica más para familias que ya hacen todo lo posible por cuidar la salud y el bienestar de sus hijos.

Cuando el calor pone en riesgo la salud de nuestros hijos, apagar el aire acondicionado simplemente no es una opción. Ninguna familia debería tener que enfrentar ese dilema ni cargar sola con ese costo.

Por eso, las decisiones sobre las tarifas eléctricas, los programas de eficiencia energética que ayudan a reducir el consumo y las protecciones para evitar cortes del servicio durante olas de calor deben poner en el centro la salud pública y la economía de las familias.

Las familias también merecen tener voz en las decisiones que toman las comisiones de servicios públicos, las agencias estatales que regulan a las compañías eléctricas y que influyen directamente en cuánto pagamos por la energía y qué tan protegidas están nuestras comunidades durante el calor extremo.

Se trata de que el calor extremo no les robe a nuestros hijos una de las mayores alegrías de la infancia. El deporte les enseña trabajo en equipo, disciplina, confianza, resiliencia y el valor de la comunidad. Todos los niños merecen vivir esas experiencias y disfrutar del juego.

Pero nuestras comunidades tienen que adaptarse a la realidad que ya estamos viviendo. Necesitamos más sombra en parques y canchas deportivas, mayor acceso a centros de enfriamiento, mejores protocolos para proteger a los jóvenes deportistas, menos contaminación del aire y programas que ayuden a las familias a mantener bajos sus costos de energía.

También está en juego el futuro del deporte infantil. Si jugar al aire libre se vuelve demasiado peligroso o demasiado costoso, muchas familias dejarán de verlo como una opción. Ningún niño debería quedarse sin practicar el deporte que ama porque en su comunidad falta sombra, porque su liga no tiene recursos o porque su familia no puede asumir los costos que trae consigo el calor extremo.

El cambio climático ya está transformando la infancia que nuestros hijos viven hoy.

El Mundial de 2026 nos está demostrando que incluso los mejores futbolistas del mundo necesitan protección frente al calor extremo. Nuestros hijos merecen la misma protección.

Si el Mundial entendió que proteger a los jugadores significa detener el partido por unos minutos, nosotros también debemos entender que proteger a nuestros hijos exige tomar decisiones hoy. Porque cuidar la infancia también significa que cada niño pueda salir a la cancha con seguridad y regresar a un hogar fresco, saludable y que su familia pueda costear.

When the World Cup Changes the Rules, Parents Should Pay Attention

By Mary Wagner, Nevada Field Organizer
Moms Clean Air Force and EcoMadres

During this World Cup, referees have been stopping every match for three-minute hydration breaks midway through each half, regardless of the weather. FIFA says the breaks are intended to protect players from the heat while giving them time to hydrate and recover.

As a mother whose son has asthma and recently joined a soccer team, I see those breaks as more than a change to the game. I see them as a warning for every parent raising a young athlete in a hotter world.

Human-caused climate change is making extreme heat more frequent, intense, and dangerous. In Nevada, families do not experience that warming as an abstract projection. We feel it when temperatures climb past 100 degrees, when outdoor practices become harder to schedule safely, and when simply allowing our children to play the sports they love requires another layer of preparation and worry.

Like every parent, I want my son to run hard, make friends, and fall in love with the game. Instead, before every practice, I check the weather and the air quality. I pack extra water and wonder whether it is truly safe for him to be outside.

This is becoming the new reality for thousands of families across Nevada. Children can be especially vulnerable during extreme heat. They rely on the adults around them to recognize dangerous conditions, provide enough opportunities to rest and hydrate, and know when it is no longer safe to continue. Without the right precautions, heat exhaustion and heat stroke during practices or games can become life-threatening.

Elite athletes are surrounded by team physicians, athletic trainers, and some of the best cooling and recovery resources available. If even the world's most conditioned players need mandatory breaks, parents should be asking whether our children have the protections they need, too.

Does their team have a heat-safety plan? Are practices adjusted or canceled when conditions become dangerous? Is there shade near the field? Are water breaks mandatory? Does someone know how to recognize and respond to heat illness?

The danger does not end with the temperature.

Hot, sunny conditions can accelerate the formation of ground-level ozone, a major component of smog that can inflame the airways and worsen asthma. Children, people with asthma, and those exercising outdoors are especially vulnerable because physical activity causes them to breathe more deeply and take in more polluted air.

For a child like my son, the combination of extreme heat, physical exertion, and unhealthy air can turn a simple soccer practice into a much riskier situation.

Then families return home and encounter another consequence of extreme heat: the cost of keeping their children safe.

Parents may need to run the air conditioner longer so children can cool down and recover after practices. Families may purchase additional water, cooling supplies, sunscreen, or protective equipment. Some may pay more for indoor leagues or facilities when outdoor conditions become unsafe.

As temperatures rise, energy bills often rise with them, adding financial pressure to families already working hard to keep their children healthy and active.

No parent should have to choose between protecting a child's health and paying an affordable utility bill. That is why decisions about utility rates, energy-efficiency programs, and protections against utility shutoffs during dangerous heat must put affordability and public health first.

Families also deserve a meaningful voice in the decisions made by public utility commissions. These state agencies oversee electric utilities and make choices that affect what families pay, whether they can access energy-saving programs, and how well communities are protected during periods of extreme heat.

This is about making sure extreme heat doesn't take away one of childhood's greatest joys. Sports teaches teamwork, confidence, discipline, resilience, and community. Every child deserves the opportunity to learn those lessons and experience the joy of the game.

But our communities must adapt to the conditions children are facing now. That means investing in shade at parks and athletic fields, expanding access to cooling centers families can actually reach, adopting stronger heat-safety standards for youth sports, reducing the pollution that threatens children's lungs, and helping families lower their energy costs.

This is also about the long-term future of youth sports. When outdoor recreation becomes increasingly dangerous, unpredictable, or expensive, participation may become another opportunity available primarily to families who can afford indoor facilities, private programs, and additional protections. Children should not lose access to the sports they love because their neighborhood lacks shade, their league lacks resources, or their family cannot afford the costs created by extreme heat.

Climate change is already reshaping the childhood they're living right now.

The 2026 World Cup is showing us that even elite athletes need protection from extreme heat. Our children deserve nothing less.

Protecting childhood means making sure every child can safely step onto the field and come home to a cool, healthy home their family can afford.

Recaudación de fondos para Venezuela

Por Dalia Díaz

Los organizadores del evento fuimos: Evelin Viera, Mary De Jesús, Sonia Prince y Claudia Hoyos. Las donaciones se recibieron directamente a través de las cuentas de

PayPal, Venmo, Zelle (info@vamass.org) y de la plataforma en línea (www.vamass.org) de la Venezuelan Association of Massachusetts. Además, las donaciones continúan abiertas por cualquiera de las plataformas de la organización. Solo les pedimos

que, al momento de donar, agreguen el comentario "A Moment of Hope for Venezuela", para que podamos identificar que esa contribución corresponde a nuestro evento.

Muchísimas gracias por su apoyo, por compartir nuestro trabajo y por acompañarnos en esta iniciativa tan especial.



Preparándose para una buena velada en El Centro en Lawrence, vemos desde la izquierda, Valerie Márquez, Claudia Hoyos, Werner Jiménez y Mary De Jesús.



Right Care ofreció información sobre los muchos servicios que proveen en el área. A la izquierda está Yardeli González y a la derecha Dasharis Verdecia.

Right Care offered information about the many services they provide in this area. At left is Yardeli González and at right, Dasharis Verdecia.



Nina Medard es una artista de Worcester que trajo sus obras para cooperar con esta causa.

Nina Medard is a mixed media artist who brought her art from Worcester to contribute with this effort.



Aquí vemos a Cindi Gianopoulos comprando de las prendas hechas a mano por Jennifer Klein de Methuen.

Here we see Cindi Gianopoulos buying handmade garments from Jennifer Klein of Methuen.



Mercedes Orozco estaba vendiendo joyas de fantasía y otras manualidades enviados desde Venezuela para recaudar fondos. También recibiendo donaciones para la Fundación Bondad, para asistir a perros víctimas del terremoto.

Mercedes Orozco was selling costume jewelry and other handmade items sent from Venezuela to raise funds. She was also accepting donations for the Bondad Foundation to help dogs that were victims of the earthquake.



M&T Bank participated también con una mesa informativa. Aquí vemos a Leslie Torres-Arias, Asistente al vice presidente y mortgage loan officer del banco.

Con ella también estaba Ty Mitchell de la empresa Ty Mitchell Realtor.

M&T Bank also participated with an information table. Here we see Leslie Torres-Arias, Assistant Vice President and mortgage loan officer at the bank.

Also with her was Ty Mitchell, from Ty Mitchell Realtor.

Write In

Ken Willette

★ CANDIDATE FOR STATE REPRESENTATIVE ★

JOIN ME FOR COFFEE!

Coffee Time with Ken Willette

☕

WHEN: August 18th

🕒

TIME: 9 am - 11 am

🏠

LOCATION: Methuen Senior Center
77 Lowell St, Methuen, MA 01844

Let's discuss how we can make our community better, over coffee.

CONTACT KEN WILLETTE

Phone: (508) 954-7384

Email: kentwinsbk2008@gmail.com

Paid By The Campaign To Elect Ken Willette State Representative

El alcalde Beauregard nombra al capitán Jamie Moore como jefe de policía interino

La transición de liderazgo entrará en vigor tras la jubilación del jefe McNamara el 24 de agosto

El alcalde D.J. Beauregard anunció el nombramiento del capitán James "Jamie" Moore como jefe interino del Departamento de Policía de Methuen, cargo que asumirá tras la jubilación del jefe Scott J. McNamara el 24 de agosto de 2026.

El capitán Moore dirigirá el departamento mientras la ciudad lleva a cabo la búsqueda del próximo jefe de policía permanente.

"El capitán Moore es un líder excepcional que ha dedicado más de tres décadas de su carrera a servir a los habitantes de Methuen", declaró el alcalde Beauregard. "Es profundamente respetado dentro del departamento y en toda nuestra comunidad, y tengo plena confianza en su capacidad para ofrecer un liderazgo firme durante esta transición".

El capitán Moore comenzó su carrera en el Departamento de Policía de Methuen en 1993, trabajando en la división de despacho antes de convertirse en oficial de policía. A lo largo de más de 30 años de servicio, ha ocupado cargos de creciente responsabilidad y se ha convertido en uno de los líderes de mayor confianza del departamento. Actualmente dirige la Oficina de Servicios Especiales y Estándares Profesionales, donde ha desempeñado un papel clave en la acreditación del departamento, el desarrollo de políticas, la capacitación de los agentes y la excelencia organizacional.

Al recomendar el ascenso del capitán Moore a dicho rango en 2025, el jefe McNamara elogió su profesionalismo, visión estratégica, integridad y compromiso inquebrantable tanto con el departamento como con la comunidad. El capitán Moore también obtuvo la mejor puntuación en la lista de elegibilidad del Servicio Civil de Massachusetts para el ascenso a capitán en el Departamento de Policía de Methuen.

"Quiero agradecer al jefe McNamara por su extraordinario liderazgo y su servicio dedicado a la ciudad de Methuen", dijo el alcalde Beauregard. "Bajo su mando, el departamento ha reforzado su compromiso con el profesionalismo, la rendición de cuentas, la acreditación y la policía comunitaria. Su legado dejará una huella duradera en el departamento, y sé que el capitán Moore está bien preparado para continuar esa tradición durante esta transición".

El jefe McNamara anunció a principios de este año que se jubilaría el 24 de agosto, tras una distinguida carrera en las fuerzas del orden.

La ciudad llevará a cabo un proceso exhaustivo de búsqueda para seleccionar al próximo jefe de policía permanente. El puesto estará abierto tanto a candidatos internos como externos mediante un proceso competitivo destinado a identificar a la persona más idónea para liderar el departamento hacia el futuro. En las

próximas semanas se darán a conocer más detalles sobre el proceso de selección.

«Como jefe interino, el capitán Moore garantizará la continuidad de las operaciones y mantendrá los elevados estándares de profesionalidad y servicio público que nuestros residentes esperan del Departamento de Policía de Methuen», declaró el alcalde Beauregard. «Agradezco su disposición para asumir este importante papel de liderazgo y aportar la estabilidad y continuidad que nuestro departamento y nuestra comunidad merecen mientras llevamos a cabo una búsqueda exhaustiva del próximo jefe titular».



Mayor Beauregard Appoints Captain Jamie Moore as Acting Chief of Police

Leadership transition to take effect upon Chief McNamara's retirement on August 24

Mayor D.J. Beauregard announced the appointment of Captain James "Jamie" Moore as Acting Chief of the Methuen Police Department, effective upon the retirement of Chief Scott J. McNamara on August 24, 2026.

Captain Moore will lead the department while the City conducts a search for its next permanent Chief of Police.

"Captain Moore is an exceptional leader who has dedicated over three decades of his career to serving the people of Methuen," said Mayor Beauregard. "He is deeply respected within the department and throughout our community, and I have complete confidence in his ability to provide steady leadership during this transition."

Captain Moore began his career with the Methuen Police Department in 1993 in the department's dispatch division before becoming a police officer. Over more than 30 years of service, he has held positions of increasing responsibility and has become one of the department's most trusted leaders. He currently commands the Special Services and Professional Standards Bureau, where he has played a key role in departmental accreditation, policy development, officer training, and organizational excellence.

In recommending Captain Moore for promotion to Captain in 2025, Chief McNamara praised his professionalism, strategic vision, integrity, and unwavering commitment to both the department and the community. Captain Moore was also the top-ranked candidate on the Massachusetts Civil Service

eligibility list for promotion to Captain in the Methuen Police Department.

"I want to thank Chief McNamara for his extraordinary leadership and dedicated service to the City of Methuen," Mayor Beauregard said. "Under his leadership, the department has strengthened its commitment to professionalism, accountability, accreditation, and community policing. His legacy will have a lasting impact on the department, and I know Captain Moore is well prepared to continue that tradition during this transition."

Chief McNamara announced earlier this year that he will retire effective August 24 after a distinguished career in law enforcement.

The City will conduct a comprehensive search for its next permanent Chief of Police. The position will be open to both internal and external candidates through a competitive process to identify the best individual to lead the department into the future. Additional details regarding the search process will be announced in the coming weeks.

"As Acting Chief, Captain Moore will ensure continuity of operations while maintaining the high standards of professionalism and public service our residents have come to expect from the Methuen Police Department," Mayor Beauregard said. "I appreciate his willingness to step into this important leadership role and provide the stability and continuity our department and community deserve while we conduct a thorough search for our next permanent chief."

Celebrando el cumpleaños de Anastasia Flete en Solace



Entre las amistades que fueron a desearle muchas felicidades a Anastasia en una tremenda cena en el Restaurante brasileiro Solace en Lawrence vemos Myles King, Carmen García-King, Maurice King, Carmen Grullón, Lourdes Cruz, Victoria Pérez, la homenajead Anastasia Flete, y uno de los empleados que constantemente pasan llenando los platos mientras quieren seguir comiendo.

El café y la salud del corazón: ¿Cuántas tazas de café con cafeína es seguro tomar al día?



Según una declaración científica de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón), aunque la relación entre la cafeína y la salud cardiovascular es compleja, la investigación más reciente indica que consumir hasta 5 tazas de café por día (no más de 400 mg de cafeína/día) es seguro para la mayoría de los adultos y se puede asociar a beneficios para la salud cardiovascular en algunas personas.

Aspectos destacados de la declaración:

- La investigación más reciente indica que consumir hasta 400 mg de cafeína por día (el equivalente a 5 tazas de 230 ml de café al día) en general es seguro para la mayoría de los adultos y, al parecer, en algunas personas puede asociarse con un menor riesgo de padecer varias afecciones cardiovasculares, incluidas la insuficiencia cardíaca, las enfermedades cardíacas y el ataque o derrame cerebral.
- Sin embargo, mayores cantidades de cafeína, como los niveles que se encuentran en las bebidas energizantes, incluidos los shots energizantes, pueden aumentar el riesgo de sufrir presión arterial alta o frecuencia cardíaca irregular o arritmia.
- Según la declaración científica, se necesita más investigación para comprender mejor el impacto que tiene la cafeína en el cuerpo, cómo las distintas fuentes de cafeína afectan la salud del corazón y cómo esto puede variar en distintas personas.

Estudios anteriores descubrieron que la cafeína es el estimulante y la sustancia psicoactiva más popular del mundo y que la forma más común en la que las personas la consumen es a través del café. La investigación más reciente respalda la conclusión de que, para la mayoría de los adultos, consumir hasta 400 mg de cafeína al día (hasta 5 tazas de 230 ml de café cafeinado por día) es seguro y parece asociarse a un menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares para algunas personas. Sin embargo, dosis más altas de cafeína, como los niveles que se encuentran en las bebidas energizantes, incluidos los shots energizantes, pueden provocar daños cardiovasculares, según una nueva declaración científica de la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón), "Caffeine and Cardiovascular Disease" (La cafeína y las enfermedades cardiovasculares), que se publicó hoy en *Circulation*: la revista profesional científica insignia revisada por pares de la American Heart Association.

"La cafeína que se consume en un café es una parte fundamental de la vida diaria de millones de personas. En nuestra revisión de la investigación más reciente, para la mayoría de los adultos, la ingesta de hasta 400 mg de cafeína al día, es decir, el equivalente a 5 tazas de café cafeinado por día (sin azúcares ni ingredientes de relleno agregados) es seguro y no aumenta el riesgo cardiovascular", afirmó el presidente del grupo de escritores voluntarios encargado de escribir la declaración científica, Gregory M. Marcus, M.D., M.A.S., FAHA,

profesor universitario de medicina en la Facultad de Medicina de la University of California, San Francisco y subdirector de Cardiología para la Investigación en University of California, San Francisco Health. "Sin embargo, las dosis altas de cafeína, como las que se encuentran en las bebidas energizantes, incluidos los shots energizantes, pueden tener efectos dañinos en el corazón y deberían evitarse".

Los autores de la declaración señalan que estudiar los efectos de la cafeína en el sistema cardiovascular es desafiante. El café es la fuente principal de cafeína en la mayoría de los estudios de investigación, y los efectos cardiovasculares que se observan pueden deberse a otros compuestos del café. Por ejemplo, estudios experimentales sugieren que los compuestos bioactivos en el café pueden tener propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, lo cual podría ayudar a explicar algunos de los beneficios para la salud. También es difícil separar los efectos de la cafeína de otros ingredientes que, por lo general, se agregan al café, como la leche, la crema, los jarabes saborizados o el azúcar. Además, la mayoría de los estudios de la cafeína son observacionales, lo cual significa que no comprueban causas ni efectos.

Aunque el café es la fuente principal de cafeína para la mayoría de los adultos, el té, el chocolate, los refrescos y las bebidas energizantes, así como los medicamentos de venta libre y recetados, también contribuyen a la ingesta total de cafeína. Se necesita más investigación sobre otros productos con cafeína para comprender el contenido de la cafeína y el impacto de esta en la salud cardiovascular.

La nueva declaración científica detalla la investigación más reciente, centrada principalmente en el café con cafeína, y el posible impacto de la cafeína del café en la presión arterial alta, el colesterol, la diabetes tipo 2, la enfermedad coronaria, el ataque o derrame cerebral, la insuficiencia cardíaca, la fibrilación auricular (sitio web en inglés), otras arritmias y otras afecciones cardiovasculares.

La cafeína y la salud cardiovascular: detalles clave que se deben saber

- Según los resultados de la investigación más reciente que se revisaron, se considera que consumir hasta 400 mg de cafeína al día, o no más de 3 a 5 tazas de 230 ml de café negro común por día (sin azúcares, edulcorantes, saborizantes ni ingredientes agregados) es seguro para la mayoría de los adultos. Un café cafeinado común filtrado, que no sea de especialidad, usualmente contiene de 9,4 mg a 20,6 mg de cafeína por cada 30 ml de líquido.
- Consumir café cafeinado sin azúcares, saborizantes o crema agregados se asoció a un menor riesgo de sufrir diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, ataque o derrame cerebral, insuficiencia cardíaca y otras frecuencias cardíacas irregulares.
- Los ensayos aleatorizados, que son el tipo de diseño de estudios más riguroso y confiable, demostraron que el consumo de cafeína en el café se asocia a un menor riesgo de sufrir fibrilación auricular, pero también un riesgo mayor de tener contracciones ventriculares prematuras.
- Es probable que agregar azúcar, jarabes saborizados, leche o crema al café reduzca sus posibles beneficios, y se necesita más investigación para comprender el impacto de estos ingredientes agregados.
- Una ingesta mayor de cafeína,

como los niveles que se encuentran en las bebidas energizantes, incluidos los shots energizantes, se asoció al daño cardiovascular, como el riesgo aumentado de presión arterial alta y frecuencia cardíaca irregular. Los shots energizantes pueden contener entre 40 mg y 69 mg de cafeína por 30 ml de líquido: de 3 a 4 veces más cafeína que un café normal.

¿Cómo afecta la cafeína al cuerpo?

La cafeína que se consume en el café es metabolizada por el hígado y generalmente alcanza su concentración máxima en aproximadamente una hora en la mayoría de las personas. Sin embargo, la rapidez con la que las personas procesan la cafeína depende de la genética, el metabolismo, la edad y el consumo de cafeína en el pasado. Cuando consumen más café cafeinado de forma regular, algunas personas pueden desarrollar una tolerancia más alta a los niveles de cafeína. Otras personas podrían sentir efectos más fuertes con la misma cantidad de cafeína. Entre los efectos a corto plazo de la cafeína, se pueden incluir los aumentos temporales de presión arterial, frecuencia cardíaca, niveles de azúcar en sangre y el estado de alerta. Algunas personas podrían experimentar palpitaciones cardíacas o alteraciones del sueño.

Impactos de la cafeína específicos para la salud:

- Efectos en la presión arterial: los estudios descubrieron que el consumo de café cafeinado podría afectar la presión arterial de manera diferente según la cantidad que se consuma. Para las personas con una presión arterial óptima, tomar de 1 a 3 tazas por día se asoció con un riesgo aumentado de desarrollar presión arterial alta, mientras que tomar más de 3 tazas al día se asoció a un riesgo menor. Las dosis altas de cafeína (como las de bebidas o shots energizantes) pueden aumentar significativamente la presión arterial, en especial a quienes ya tienen presión arterial alta.
- Efectos de la diabetes tipo 2: la investigación señala que el café cafeinado podría reducir la sensibilidad a la insulina a corto plazo. Además, tomar café cafeinado común (sin ingredientes agregados, saborizantes o endulzantes) de forma periódica se asoció a un riesgo menor de desarrollar diabetes tipo 2. Sin embargo, este beneficio puede deberse a compuestos del café que no son la cafeína. Se necesita más investigación para aclarar el impacto que tienen el café cafeinado y otros compuestos distintos del café en la diabetes tipo 2.
- Efectos en el colesterol: los datos de ensayos clínicos aleatorizados indican que el cafestol, un compuesto presente tanto en el café cafeinado como en el descafeinado, se asoció a niveles más altos de la lipoproteína de baja densidad (también conocida como colesterol "malo"). El cafestol está presente en el café no filtrado (como el espresso, el café hecho con prensa francesa, el café turco o el café hervido), pero no se encuentra en el café filtrado con filtros de papel ni en el café instantáneo. Se necesita más investigación para comprender qué productos tienen niveles más altos de cafestol y cuáles son sus mecanismos.
- Efectos en la frecuencia cardíaca:

en los análisis de medidas de salud más recientes con información proporcionada por los propios participantes, se descubrió que tomar de 1 a 3 tazas de café cafeinado por día no se asoció con un mayor riesgo de fibrilación auricular o ritmo cardíaco anormal. Sin embargo, el café cafeinado en ese mismo nivel podría asociarse con más latidos prematuros en la cavidad inferior del corazón, llamadas contracciones ventriculares prematuras (PVC). Dosis muy altas de cafeína (como las de bebidas o shots energizantes cafeinados) se asociaron con un ritmo cardíaco anormal en personas que, por lo general, se considera que tienen un bajo riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, como adultos sanos de menos de 30 años.

- Efectos en enfermedades cardíacas y en ataques o derrames cerebrales: tomar de 2 a 4 tazas de café cafeinado por día se asoció a un menor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, insuficiencia cardíaca y ataques o derrames cerebrales. Sin embargo, tomar más de 4 tazas de café cafeinado por día podría aumentar el riesgo de padecer insuficiencia cardíaca.

No todas las fuentes de cafeína son iguales

Se necesita más investigación para averiguar sobre los distintos impactos en la salud de diversos tipos de café cafeinado y otros productos con cafeína, como el té, los refrescos, las bebidas o los shots energizantes y las comidas. Hubo menos estudios enfocados en las diferencias entre el té y el café; sin embargo, el té se asoció a un riesgo menor de sufrir fibrilación auricular, insuficiencia cardíaca y ataque o derrame cerebral, parecido al café cafeinado. Las bebidas, barras y geles energizantes y los suplementos a base de cafeína suelen contener otros ingredientes agregados que podrían aumentar la absorción de cafeína, acelerar sus efectos en el cuerpo, elevar la presión arterial e incrementar el riesgo de sufrir daños cardiovasculares.

Se necesitan más ensayos clínicos aleatorizados que investiguen los efectos en la salud cardiovascular de la cafeína del café y de otros productos que tienen cafeína para comprender mejor cómo la cafeína afecta a distintas personas y cómo las distintas fuentes de cafeína impactan la salud cardíaca. El grupo de escritores enfatizó que también se necesita investigación enfocada en las bebidas energizantes con cafeína y otros productos populares que tengan cafeína. Debido a la falta de datos sólidos suficientes para desarrollar guías sobre las recomendaciones para la ingesta de cafeína, no se hace referencia a esta en la Guía alimentaria de 2026 para mejorar la salud cardiovascular (sitio web en inglés) de la asociación.

"Aunque la investigación sugiere que el consumo de cafeína puede estar vinculado con ciertos beneficios cardiovasculares para algunas personas, es importante recordar que no existe una estrategia 'única' para un consumo sano de cafeína. Las personas pueden responder a la cafeína de manera muy distinta en función de diversos factores como la edad, los medicamentos, condiciones de salud subyacentes, la genética y la rapidez con la que los cuerpos la metabolizan. Lo que puede ser una cantidad razonable para una persona podría provocar efectos no deseados en otra; por ejemplo,

(Continúa en la página 14)



By Dan Blair, Director of Athletics

The Knights had a pair recognized on the first team as Franchesca Karam (Seabrook, NH) of the women's volleyball team and Rebecca Heathman (BillERICA) from the women's basketball team both achieved a perfect 4.0 for the year for their work in the classroom. Heathman was also named the NECC Female Scholar Athlete of the Year

NECC will start the 2026-27 academic year on August 11th with the Athletic Kick Off Night on the Haverhill campus at 5:00pm.

"I'm thrilled to welcome Dan Briand to the Knights family. We had

Briand is a graduate of Becker College where he was a four-year member of the baseball program including a two-time captain while also earning First Team All-Conference honors as a senior in 2009.



Mayor Brian A. DePeña

* and *

Lawrence Neighborhood Association Partnership (LNAP)

Invite the Community to

★ NATIONAL NIGHT OUT ★



**TUESDAY,
AUGUST 4, 2026**



**5:00 PM –
7:00 PM**



**CAMPAGNONE COMMON
200 COMMON STREET
LAWRENCE, MA 01840**



This annual community-building campaign promotes law enforcement-community partnerships, strengthens neighborhood connections, and helps make our community a safer and better place to live.

★ – ★ Come Unite and get to know your community! ★ – ★

★ – ★

JOIN US FOR

★ – ★

--	--

For more information call the

RECREATION DEPARTMENT AT (978) 620-3253







El Alcalde Brian A. DePeña y la Lawrence Neighborhood Association Partnership (LNAP) Invitan a la comunidad a

NOCHE NACIONAL DE UNIDOS



**MARTES,
4 DE AGOSTO
DE 2026**



**5:00 PM -
7:00 PM**



**CAMPAGNONE COMMON
200 COMMON STREET
LAWRENCE, MA 01840**





Esta campaña anual para fortalecer nuestra comunidad promueve alianzas entre la comunidad, la policía, los bomberos, los socorristas y los departamentos de la ciudad, y fomenta vecindarios más seguros.

¡Únase con nosotros y conozca a su comunidad!

¡ACOMPÁÑENOS PARA DISFRUTAR DE!

 COMIDA  MÚSICA  JUEGOS AL AIRE LIBRE  MAGO  CASA INFLABLE	 DEMOSTRACIONES POLICIALES  DEMOSTRACIONES DE BOMBEROS  EXHIBICIONES DE SEGURIDAD  VEHÍCULOS DE LA POLICÍA, BOMBEROS, OBRAS PÚBLICAS (DPW) ¡Y MÁS!
---	---

Para más información, llame al
DEPARTAMENTO DE RECREACIÓN AL (978) 620-3253

La Salud y el Corazón...

(Continúa de la página 11)

palpitaciones, ansiedad o alteración del sueño. Por eso, es importante que preste atención a la respuesta del cuerpo ante la cafeína y hable con su equipo de cuidados de salud sobre qué es lo mejor en su caso", indicó Marcus.

Esta declaración científica fue preparada por el grupo de escritores voluntarios en nombre del Consejo de estilo de vida y salud cadiometabólica de la American Heart Association; el Consejo de cardiología clínica y el Consejo de derrames cerebrales. Las declaraciones científicas de la American Heart Association promueven una mayor conciencia sobre los problemas causados por las enfermedades cardiovasculares y los ataques o derrames cerebrales, y ayudan a facilitar las decisiones fundamentadas sobre los cuidados de salud. En las declaraciones científicas, se describe lo que se conoce actualmente sobre un tema y las áreas que necesitan investigación adicional. Si bien en las declaraciones científicas se informa el desarrollo de las pautas, no constituyen recomendaciones de tratamiento. Las pautas de la American Heart Association proporcionan las

recomendaciones oficiales de la práctica clínica de la Asociación. Los coautores son el vicepresidente Frank B. Hu, M.D., M.P.H., Ph.D., FAHA; Rob M. van Dam, Ph.D.; Marilyn C. Cornelis, Ph.D.; Thomas A. Dewland, M.D.; JungHee Kang, Ph.D., M.P.H., R.N.; Susanna C. Larsson, Ph.D.; Robert L. Page II, Pharm.D., M.S.P.H., FAHA; y Niyati Parekh, Ph.D., FAHA. Las divulgaciones de los autores se encuentran en el artículo. La Asociación recibe más de un 85% de sus ingresos de fuentes que no son empresas. Estas fuentes incluyen contribuciones de personas particulares, fundaciones y patrimonios, así como ganancias por inversiones e ingresos por la venta de nuestros materiales informativos. Las empresas (incluidas las farmacéuticas, los fabricantes de dispositivos y otras compañías) también realizan donaciones a la Asociación. La Asociación tiene políticas estrictas para evitar que las donaciones influyan en el contenido científico y en las posturas de sus políticas. La información financiera general está disponible aquí (sitio web en inglés).

"Debemos aprender a vivir juntos como hermanos o perecer juntos como necios."

"We must learn to live together as brothers or perish together as fools."

Martin Luther King Jr.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

STATE REPRESENTATIVE

★

ANA LEVY

★

16TH ESSEX DISTRICT

LAWRENCE & METHUEN

STRONG SCHOOLS

QUALITY EDUCATION AND RESOURCES FOR EVERY STUDENT.

SAFER NEIGHBORHOODS

SUPPORT POLICE, PREVENT CRIME, AND INVEST IN OUR COMMUNITY.

AFFORDABLE LIVING

SUPPORT FAMILIES WITH ACCESSIBLE HOUSING AND LOWER COSTS.

HEALTHCARE ACCESS

EXPAND ACCESS TO QUALITY CARE FOR ALL FAMILIES.

ECONOMIC OPPORTUNITY

SUPPORT SMALL BUSINESSES, CREATE JOBS, AND GROW OUR LOCAL ECONOMY.

THIS IS A WRITE-IN CAMPAIGN

STATE REPRESENTATIVE

16th Essex District

Write-in:

ANA LEVY

167 Prospect St, 1st. fl

Lawrence, MA

IN THE PRIMARY ★ SEPTEMBER 1, 2026 ★ WRITE MY NAME AND ADDRESS ON THE REPUBLICAN BALLOT FOR STATE REPRESENTATIVE.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Paid By The Campaign To Elect Ana Levy State Representative

John Deaton: Markey-Moulton Debate Was “the Greatest Advertisement I Could Ask For”

Republican Senate Candidate Says Democratic Primary Clash Underscores Need for People Over Politics and Real Solutions for Massachusetts Residents

U.S. Senate candidate John Deaton issued the following statement after watching the August 3 debate between Sen. Ed Markey and Rep. Seth Moulton, hosted by Boston 25 News and GBH News:

“I hope every Massachusetts voter watched this debate tonight. It was the greatest advertisement I could ask for. If the 67% of registered unenrolled (independent) voters in Massachusetts watch this debate, I win by a landslide.”

Deaton, the Republican candidate for U.S. Senate, has repeatedly argued that the Democratic primary contest offers Massachusetts voters more of the same one-party approaches on energy, housing, healthcare, and affordability, issues he says have driven high costs and out-migration from the Commonwealth. He stresses that this race is about the residents of Massachusetts, not party labels or slogans.

Guided by his core principle of “People Over Politics,” Deaton noted that neither Markey nor Moulton has substantively engaged his reform proposals, instead relying on partisan attacks:

“Have you noticed not one time has Seth or Ed said: ‘John Deaton’s ideas on how to reform energy, housing or healthcare are bad?’ Because they can’t. Their only argument is that people shouldn’t vote for me because I’m not a Democrat, like them. When you think about one-party rule and what voting for only Democrats has cost Massachusetts, they actually make the case for voting for me. All you will hear tonight are election-year slogans, not solutions.”

Deaton has long highlighted Markey’s limited presence in the state and his residence in Chevy Chase, Maryland, pointing out that the senator spends far more time there than among the working families of Massachusetts who face the highest electricity prices and housing costs in the continental United States. While the Democratic debate focused on internal party disputes, it once again failed to force a direct accounting of Markey’s residency and year-round commitment to the Commonwealth’s residents.

Deaton, a Marine Corps veteran, attorney, and entrepreneur, is running as an independent-minded Republican focused on practical reforms rather than party loyalty. He has emphasized lowering energy costs through nuclear development, addressing housing shortages, and delivering healthcare solutions that work for working families. His campaign centers on putting the people of Massachusetts first.

The Democratic primary is scheduled for September 1, 2026. The winner will face Deaton in the November general election.

About John Deaton
John Deaton is a U.S. Marine Corps veteran, trial attorney, entrepreneur, and author running for the U.S. Senate in Massachusetts. A longtime advocate for innovation and individual liberty, he founded CryptoLawUS and has built businesses while serving clients across the Commonwealth. His guiding principle is People Over Politics. Learn more at johndeatonforsenate.com.

Paid for John Deaton for Senate Inc

Fire victims / Víctimas de incendios

When a fire occurs in Lawrence, usually many families are left homeless and in need of everything. Please contact Heal Lawrence if you wish to make a contribution to the victims. The website has a list of items and things that are needed as well as victims’ names, ages, sizes, etc. but they suggest giving them gift cards to grocery stores and department stores in any denomination.

Cuando un incendio ocurre en Lawrence, por lo regular muchas familias se quedan sin hogar y necesitados de todo. Favor de ponerse en contacto con Heal Lawrence si desea hacer una contribución a las víctimas. El sitio en la internet tiene una lista de artículos que necesitan así como nombres, edades, tallas, etc. de las víctimas pero ellos sugieren que les compren tarjetas de mercados o tiendas por departamentos de cualquier denominación.

<http://heallawrence.org/> heallawrence@aol.com
<https://www.facebook.com/heallawrence.mass>



INTERNATIONAL
BOOK FAIR INC
October 15 -18, 2026

Las Voces del Caribe

The Voices of the Caribbean
celebrating 20 years



Multiple languages
Idioms

XX Feria Internacional del Libro, Inc.
15 al 18 de octubre de 2026

www.internationalbookfair.org

Celebrando 20 años



FBI BOSTON FALL RECRUITMENT EXPO

ARE YOU A BUSINESS PROFESSIONAL READY TO START A CAREER? ARE YOU INTERESTED IN A CAREER WITH THE FEDERAL BUREAU OF INVESTIGATION? JOIN US FOR THE FBI BOSTON RECRUITMENT EXPO TO LEARN ABOUT EXCITING CAREER OPPORTUNITIES!



FEDERAL RESERVE PLAZA
600 ATLANTIC AVE, BOSTON, MA

SEPTEMBER 10
5:30 - 7:30 PM

REGISTRATION OPENS MONDAY JULY 27, 2026 ON [EVENTBRITE.COM](https://eventbrite.com)

REPRESENTATIVES FROM EACH AREA BELOW WILL BE IN ATTENDANCE:

▪ ELECTRONICS TECHNICIAN	▪ MECHANIC
▪ HUMAN RESOURCES	▪ FORENSIC ACCOUNTANTS
▪ INFORMATION TECHNOLOGY	▪ SPECIAL AGENTS
▪ CYBER	▪ MEDIA
▪ LINGUIST	▪ VICTIM SERVICES
▪ INTELLIGENCE ANALYST	▪ NURSING
▪ SURVEILLANCE	▪ EMPLOYEE ASSISTANCE COUNSELOR
▪ PARALEGAL	

PLEASE BRING VALID U.S. ID AND KEEP PROHIBITED ITEMS HOME (IE. WEAPONS, DRUGS, ETC)



Ken Willette

Candidate for
State Representative,
4th Essex District

WE THE PEOPLE

★

VOTE FOR ACCOUNTABILITY & REFORM

- FULLY SUPPORT THE AUDIT.**
Demand Transparency and Accountability on Beacon Hill
- REFORM STATE GOVERNMENT**
and Redirect Savings to Local Aid and Schools.
- END THE MBTA COMMUNITIES ACT.**
Protect Local Control and Character.
- REDUCE FEES IN UTILITY BILLS.**
Lower Costs and Keep More in Your Pocket.
- REDUCE THE INCOME TAX FROM 5% TO 4%.**
Put More of Your Hard-Earned Money Back in Your Pocket.

★

"I fully support Auditor Diana DiZoglio's courageous efforts!"

★

CALL KEN WILLETTE
AT (508) 954-7384



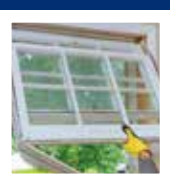
Independents and Republicans are encouraged to request a Republican ballot. In the 4th Essex Representative race, put in **Kenneth Willette**, 10 Burnham Road, Apt. 506A, Methuen. Please Darken the Oval. You have a voice on September 1st!

★ THANK YOU FOR YOUR SUPPORT! ★

Paid By The Campaign To Elect Ken Willette State Representative



Ayudando a los dueños de la propiedad con reparaciones del hogar sin costo



Obtenga más información en:
bit.ly/CriticalHomeRepair
o llame al 978-681-8858 x 4
o escanee el código QR



Desde puertas nuevas y reemplazo de ventanas hasta la reparación de techos con goteras y más, para propietarios que cumplan con los requisitos de ingresos.





House of Mercy is in need of underwears for men and women. If you are interested in making a donation, Rumbo recommends ordering from Bags in Bulk.

Check out their webpage for selections where you can buy assorted sizes in bundles of 50 for a very low price.

HOUSE OF MERCY
85 Bay State Rd., Lawrence, MA 01843

Phones: Tel: (978) 655-8141
Fax: (978) 655-5391
<https://www.houseofmercylawrence.com/give-help>



[Bagsinbulk.com](https://bagsinbulk.com)

House of Mercy focuses on the physical, mental, and most importantly, spiritual rehabilitation of every person that comes seeking help in our organization. We are a place of rest for souls feeling lost and rejected today. Our mission is to reestablish and to raise lives according to the commands and principles of The Bible, and the example of our Lord Jesus Christ.

Bread and Roses: Revelación del Logo de este año

Una vez más, el Festival ha colaborado con jóvenes de Movement City y Lawrence CommunityWorks para diseñar el logotipo de este año. Estén atentos a los anuncios sobre cómo pueden comprar la mercancía de este año.

La diseñadora del logotipo de este año, Franny, tiene esto que decir sobre su diseño:

¡Hola! Soy Franny, y soy estudiante de primer año de secundaria. He sido estudiante en Movement City durante tres años. He participado en todos los talleres que ofrece Movement City. He bailado, rapeado y creado arte digital y tradicional. Estos últimos tres años en

el programa han sido los mejores de mi vida, Movement City ha visto crecer mi confianza.

La inspiración para este logo provino de mi conexión con el edificio de Movement City, específicamente, la forma en que están dispuestos los ladrillos. La palabra "comunidad" también me recordó a mi propia comunidad en Movement City. Elegí diseñar manos porque siento que es la forma más sencilla de representar a la comunidad de Lawrence. "Construido por Trabajo Impulsado por la Comunidad" es un título que representa que solo las personas cercanas a ti son las que te apoyan a ti y a tus creaciones.



Bread and Roses Unveiling this year's Logo

Once again, the Festival has partnered with youth at Movement City and Lawrence CommunityWorks to design this year's logo. Stay tuned for announcements about how you can purchase this year's merch.

This year's logo designer, Franny, has this to say about her design:

Hi! I'm Franny, and I am a freshman in high school. I have been a student at Movement City for three years. I have participated in every workshop Movement City offers. I've danced, rapped, and created both digital and traditional art. These last three years in the program have been

the best of my life, Movement City has watched my confidence grow.

The inspiration for this logo came from my connection to the Movement City building itself specifically, the way the bricks are arranged. The word "community" also reminded me of my own community at Movement City. I chose to depict hands because I feel it is the simplest way to represent the community of Lawrence. "Built by Labor Powered by Community" is a title that represents that only the people that you're close with are the people that support you and your creations.

"Honor al soldado y al marino de todas partes que defienden con valentía la causa de su país. Honor, también, al ciudadano que se preocupa por su hermano en el campo de batalla y sirve, como mejor puede, a la misma causa".

"Honor to the soldier and sailor everywhere, who bravely bears his country's cause. Honor, also, to the citizen who cares for his brother in the field and serves, as he best can, the same cause."

Abraham Lincoln

EARLY-STAGE SUPPORT GROUP OPEN FORUM & DISCUSSION ON ZOOM



Wednesday, July 29 | 11 a.m.

Wednesday, August 26 | 11 a.m.

Wednesday, September 30 | 11 a.m.

A dementia diagnosis can be overwhelming. We invite those with early-stage dementia to join us for a guided conversation to connect with others who truly understand the specific challenges and emotions that they may be going through.

Join Bridges® memory care professionals to ask questions, share your concerns and connect with others who are coping with early-stage dementia – people who understand what you're experiencing.

Our experts will provide resources, information about the disease, and practical tips and advice to help you live a full, rewarding life while planning for the future.

TO REGISTER:
Bridges by EPOCH info@bridgesbyeepoch.com

Caregivers are invited to join in-person support groups.
Reach out to your Senior Advisor for details.



BridgesbyEPOCH.com
978.289.4100
254 Lowell Street
Andover, MA 01810



LAST CHANCE

SUMMER CTI 200 HOUR TRAINING

**Culinary
Arts**

email adulter@whittiertech.org for more information