



ANUNCIO PUBLICO



El Programa de Sección 8 del Municipio de Bayamón ha preparado el *Public Housing Authority Plan* del programa Housing Choice Voucher Program (Sección 8) correspondiente al periodo 2023-2024. El borrador del Plan estará disponible para ser examinado y podrá ser solicitado durante horas laborables de 8:00 am hasta las 4:00 PM a partir de la fecha de publicación de este anuncio en el siguiente lugar:

Dirección Física: Departamento de la Vivienda Municipal
Municipio de Bayamón
Carretera #2, Esquina Carretera 174
Marginal Residencial Virgilio Dávila
Bayamón, Puerto Rico

Correo Electrónico: mcintron@bayamonpr.org

Se invita a la ciudadanía, organizaciones con y sin fines de lucro, entidades gubernamentales, solicitantes, arrendadores y arrendatarios del Programa Housing Choice Voucher (Sección 8) y otras partes interesadas a revisar el documento y a participar en la Vista Pública Virtual del Plan. La vista se llevará a cabo el lunes 27 de marzo de 2023 a las 9:00 de la mañana en la siguiente dirección electrónica:

<https://meet.goto.com/210673725>

En la Vista se ofrecerá información sobre el Plan Propuesto y el trabajo realizado durante el año fiscal anterior. La ciudadanía podrá presentar sus comentarios sobre el Plan y demás información ofrecida.

Personas con discapacidad y/o necesidades especiales que interesen participar de la Vista Pública deberán comunicarse previo al día de la vista a la Oficina del Programa al siguiente teléfono 787-786-1675.

En cumplimiento con las leyes de vivienda justa y accesibilidad, durante la vista el Municipio se proporcionarán subtítulos a la presentación y la habilidad de poder recibir preguntas a través de un chat en la misma aplicación de internet.


Firma Autorizada



Este anuncio se publica según requerido por el 24CFR 903.17. requiere la publicación de este anuncio para el proceso de participación ciudadana para la promulgación del Plan de Cinco (5) años para el programa de sección 8



PUBLIC NOTICE



The Section 8 Program of the Municipality of Bayamón has prepared the *Public Housing Authority Plan* of the Housing Choice Voucher Program (Section 8) corresponding to the period 2023-2024. The draft Plan will be available for review, and may be request during business hours from 8:00 a.m. to 4:00 p.m. from the date of publication of this announcement, at the following location:

Physical Address: Municipal Housing Department
Municipio de Bayamón
Carretera #2, Esquina Carretera 174
Marginal Residencial Virgilio Dávila
Bayamón, Puerto Rico

E-mail: mcintron@bayamonpr.org

Citizens, for-profit and non-profit organizations, government entities, applicants, landlords and tenants of the Housing Choice Voucher Program (Section 8), and other interested parties, are invited to review the document and participate in the Virtual Public Hearing of the Plan. The hearing will be held on Monday, March 27, 2023 at 9:00 a.m. at the following email address:

<https://meet.goto.com/210673725>

The Hearing will provide information on the Proposed Plan and the work done during the previous fiscal year. Citizens may submit their comments regarding the Plan, and all other information provided during the process.

Persons with disabilities and/or special needs, who are interested in participating in the Public Hearing, should contact the Program Office prior to the day of the hearing at the following telephone number 787-786-1675.

In compliance with fair housing and accessibility laws, the Municipality will provide during the hearing, subtitles into the presentation and the ease of being able to receive questions through a chat in the same internet application.


Authorized Signature



This announcement is published as required in the 24CFR 903.17. The publication of this notice announces the citizen participation process and the enactment of the Plan of Five (5) of the Section 8 Program.

18

SALUD

EL EXPRESO / 9 al 15 de febrero de 2023



Alimentos para cuidar la audición

Descuidar lo que ayuda al corazón puede ser malo para la audición. “La relación entre la pérdida auditiva vinculada a la edad y las enfermedades cardíacas ha sido ampliamente documentada,” señala el **Dr. Robert H. Eckel**, endocrinólogo y profesor emérito de Medicina en el Anschutz Medical Campus, de la Universidad de Colorado. La audición normal depende de que haya una buena circulación y para ello es esencial la buena alimentación.

Pimientos: Estos crujientes manjares contienen mucho folato (vitamina B9) y ayudan a producir glóbulos rojos, que transportan oxígeno hacia todo el organismo. Los investigadores vinculan los niveles bajos de ácido fólico con el riesgo de pérdida auditiva relacionada con la edad.

Guineos o bananas: Las bananas contienen mucho potasio y ayudan a regular los niveles de los fluidos corporales.

Melones: Los melones contienen el mineral potasio, que ayuda a regular los fluidos que son favorables para la cóclea, el órgano principal de la audición.

Zanahorias: El betacaroteno, el pigmento vegetal que da color a las zanahorias, puede ayudar a reducir el riesgo de pérdida auditiva.

Frutas cítricas: Las chinas o naranjas, los pomelos, los limones y otros cítricos contienen folato (también conocido como vitamina

B9) que interviene en la producción de glóbulos rojos. Los niveles bajos de folato se han vinculado al riesgo de pérdida auditiva relacionada con la edad.

Verduras de hoja verde oscuro: El brócoli, la col rizada, la acelga y la espinaca (por supuesto) contienen folato (vitamina B9), que favorece la salud del oído interno.

Huevos: Los huevos tienen un alto contenido de vitamina D y se vinculan a una menor probabilidad de padecer problemas auditivos.

Papas y batatas: Ambas contienen mucho zinc, que ayuda a prevenir las infecciones que pueden afectar el oído interno.

Calabaza: Al estar dotada del pigmento vegetal betacaroteno, esta colorida fruta puede ayudar a reducir el riesgo de pérdida auditiva.

Tomates: Los tomates —rojos, amarillos e incluso verdes— contienen una gran cantidad de potasio, que ayuda a regular el líquido del oído interno.

Pescado: El consumo de dos o más porciones semanales de pescado, como el atún, el salmón o el arenque, se vincula a un menor riesgo de pérdida auditiva. El pescado contiene ácidos grasos omega-3, que se relacionan con un menor riesgo de enfermedades cardíacas.

Además, los ácidos grasos omega-3 de los alimentos pueden ayudar a reducir el riesgo de demencia.