

Rumbo

Noviembre 22, 2005 *Lawrence/Methuen* Año 10 • Edición No. 229-L

Merrimack Valley Project Elige directiva



PÁGINA 2

Delegados a la Convención Anual del Merrimack Valley Project, reeligieron a Annia Lember para ser su presidenta. También re-eligieron al Reverendo Víctor Jarvis, izquierda, como vicepresidente y David Berroa como segundo vicepresidente.

MERRIMACK VALLEY PROJECT ELECTED NEW BOARD

Delegates to the Merrimack Valley Project Annual Convention reelected Annia Lember to be their president. Also, Reverend Victor Jarvis, left, was re-elected their first vice-president and David Berroa as a second vice-president. Page 12

Seguridad en el río



PÁGINA 9

Judith Martínez, de 13 años, estudiante de 7mo grado en la Escuela South Lawrence East, vistiendo el traje que se utiliza para hacer salvamentos sobre el hielo.

SAFETY ON THE RIVER

Judith Martínez, 13, 7th grader at South Lawrence East School, trying on a suit used for rescues on the ice. Page 9



PÁGINA 3

Día de los Veteranos en el Senior Center

Amanda Marte Cruz interpretó las notas del Himno Nacional durante la ceremonia llevada a cabo en el Lawrence Senior Center, para honrar a los Veteranos.

VETERANS' DAY AT THE SENIOR CENTER

Amanda Marte Cruz sang the National Anthem at the ceremony held at the Lawrence Senior Center, to honor the Veterans. Page 13



PÁGINA 10

Cena de Mozos Famosos

"¡Oye chico, estás muy lento!" Le dice el Mozo Famoso Alberto Vasallo, III, al cantinero Nelson Silvestre.

FAMOUS WAITERS DINNER

"Hey, you are going too slow!" Yelled Famous Waiter Alberto Vasallo, III, to bartender Nelson Silvestre.

Celebran Descubrimiento de Puerto Rico

Saed Morales, Reina del Movimiento Puertorriqueño, interpreta una típica danza puertorriqueña, durante la celebración del Descubrimiento de Puerto Rico.



PÁGINA 20

Editorial

Es Thanksgiving – momento de olvidar

Mientras que comprendemos que las Elecciones y el Día de Acción de Gracia son dos temas muy diferentes que no pertenecen juntos en la misma historia, mucho menos en la misma oración, vamos a probar haciéndolo.

Habiendo finalizado un período electoral muy feo en que cosas desagradables se dijeron, amistades fueron rotas y nuestra comunidad quedó terriblemente dividida, algunas personas estaban viviendo atemorizadas. Hacia el final, parecía como si una tragedia no iba a poder ser evitada.

Afortunadamente, la Noche de las Elecciones vino pacíficamente aunque el susurro de los disgustos creados por el resentimiento perdura.

Por eso es que la semana de Thanksgiving es el momento adecuado para pedirles a todos que pongan a un lado sus favoritismos y reconozcan lo que siempre hemos sido: gente común que vino a este país en busca de una mejor vida.

Las elecciones van y vienen pero todos tenemos que vivir juntos y tendremos que continuar apoyándonos y ayudándonos uno al otro.

¡Qué tengan un Día de Acción de Gracia con mucha paz en compañía de sus seres queridos!

It's Thanksgiving – a time to forget

While we understand that Elections and Thanksgiving are two very different topics that do not belong in the same story, let along in the same sentence, we are going to give it a try.

Having just ended a very ugly electoral period when things were said, friendships were broken and our community was terribly divided, some people were living under fear. Towards the end, it seemed as if a tragedy could not be averted.

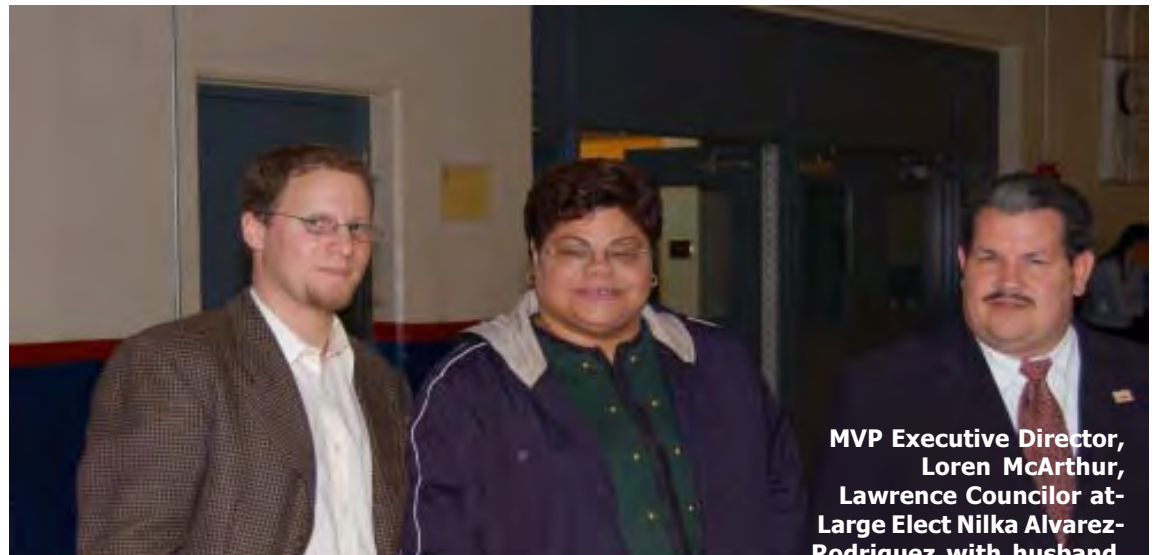
Fortunately, Election Night came in peace but the rumbling of the dissent created by the hard feelings perseveres.

That is why this Thanksgiving Week is the right time to call on everyone to push aside favoritisms and recognize what we always were: common people who came to this country in search of a better life.

Elections may come and go but we all have to live together and we will continue to support and help out one another.

Have a very peaceful Thanksgiving Day among your loved ones!

Merrimack Valley Project 14 Convención Anual



MVP Executive Director, Loren McArthur, Lawrence Councilor at Large Elect Nilka Alvarez-Rodriguez with husband, Weed and Seed Director Richard Rodriguez.



Alice Kleinars, Secretaria; Jane Facente, 1ª. Vicepresidente y Susan Boos, Tesorera.



Neybeth Frias, solista, con el coro femenino de Lawrence High School, entretuvo a la audiencia.

Por Alberto Surís

Más de 200 delegados y miembros de Merrimack Valley Project se dieron cita en Central Catholic High School, en Lawrence, el domingo, 13 de noviembre para celebrar su decimocuarta convención anual.

De acuerdo con sus fundadores, el MVP es una organización compuesta de 32 organizaciones del valle, cuyo propósito es promover el bienestar de la región del Valle de Merrimack, a través de esfuerzos combinados de organizaciones comprometidas a la dignidad y libertad de todos los hombres y mujeres, no importa sus creencias religiosas, origen nacional, estado social, raza y/o color.

Entre los éxitos de MVP se encuentran el asegurarse de pasar el Acta de Transportación Justa de Massachusetts para los trabajadores temporeros y asegurar fondos estatales para establecer un programa de asistencia a familias de bajos recursos para comprar casas en los suburbios de Lowell. Últimamente, MVP ha estado envuelto en una campaña para mejorar las condiciones de trabajo de cientos de inmigrantes que realizan trabajos temporeros empleados por Gillette y sus proveedores.

MVP lanzó una agresiva campaña en contra de Gillette el pasado mes de marzo y ha hecho grandes avances en las reuniones que han tenido con sus directivos desde el pasado junio. “Hemos progresado en nuestras discusiones con Gillette y hemos lanzado iniciativas que estamos seguros vendrán a beneficiar a cientos de trabajadores temporeros en nuestra comunidad”, dijo Annia Lumbert, presidenta de

Merrimack Valley Project.

Los trabajadores temporeros trabajando para una empaedora y distribuidora localizada en el antiguo Fuerte Militar de Fort Devens, se quejaron a MVP acerca de que no les pagaban por todas las horas que ellos trabajaban y por las horas extras después de las 40 horas de trabajo.

Otra queja muy común entre los trabajadores temporeros era que después que les decían que vinieran a trabajar, cuando llegaban, les decían que no había suficiente trabajo. Entonces eran retornados a sus casas sin pago alguno, a pesar de que la ley requiere que, en dichas circunstancias, han de pagarles por tres horas. “Cuando nos quejábamos, no nos llamaban más”, dijeron algunos de los trabajadores.

Bajo ciertas restricciones a los medios de comunicación, (MVP solicitó que los trabajadores envueltos en el litigio con Gillette no fueran retratados ni sus nombres mencionados), dos trabajadores compartieron sus experiencias del Centro de Empaque de Gillette con la convención.

Los líderes de MVP han dicho que ellos están trabajando con Gillette para desarrollar un programa de educación para los temporeros; estudiar la manera de incrementar la estabilidad de los trabajos en el Centro de empaque de Gillette en Devens, donde una gran mayoría de los trabajadores son temporeros y desarrollar un sistema para prevenir el abuso en el centro de trabajo.

Rumbo

Publicación quincenal de
SUDA, Inc.

315 Mt. Vernon Street
Lawrence, MA 01843

rumbonews.com

WWW.RUMBONEWS.COM

Tel: (978) 794-5360
Fax: (978) 975-7922

Dalia Díaz
Directora

Alberto M. Surís
Director de Ventas & Circulación

Richard A. Aybar
Diagramador

CONTRIBUTORS

Ellen Bahan
Frank Benjamín
Corina Hopkins
Paul V. Montesino, PhD
Maureen Nimmo

Jorge L. Núñez
Milton L. Ortiz
Beatriz Pérez
Arturo Ramo García
Mayté Rivera

Año 10 • Edición No. 229L

Lawrence, MA

Noviembre 22, 2005

Rumbo is a bilingual newspaper published in Lawrence, Massachusetts. The print edition of Rumbo is a SUDA INC publication and is published four times each month. If you wish to advertise in Rumbo, call (978) 794-5360.

Día de los Veteranos en el Senior Center

Por Alberto Surís

Noviembre 11 es el aniversario del armisticio, firmado en los bosques de Compiègne, Francia, por los aliados y los alemanes en 1918 dando por terminada la Primera Guerra Mundial, después de cuatro años de conflicto.

87 años después, los veteranos de esa y otras guerras fueron honrados en una breve ceremonia llevada a cabo en el Senior Center, el viernes, 11 de noviembre, 2005. El Alcalde Michael J. Sullivan usó la oportunidad para anunciar que el estadio (Veterans Memorial Stadium), el cual está siendo reparado a un costo de siete millones de dólares, pronto será reabierto y puesto a buen uso.

Aunque el Concejal Nicholas Kolofoles admitió que no es un veterano, se siente muy orgulloso de todo el que ha servido en las fuerzas armadas y acreditó a aquellos que lo han hecho por la libertad que hoy disfrutamos. "Yo quiero agradecer a cada uno de ellos y sus familiares por su contribución", dijo Kolofoles.

Los únicos veteranos del grupo eran los recién electos concejales Nilka Álvarez-Rodríguez y Nunzio DiMarca. Álvarez-Rodríguez sirvió con la Fuerza Aérea, uno de los últimos en aceptar mujeres en sus filas y DiMarca es un veterano después de 6 años vistiendo el uniforme del ejército, prometió que Lawrence tendrá una parada de veteranos en el futuro.



Oficiales electos de la ciudad hacen coro a Amanda Marte Cruz mientras ésta interpreta las notas de Dios Salve a América, durante la ceremonia llevada a cabo en el Lawrence Senior Center, para honrar a los Veteranos. Desde la izquierda vemos a la recién electa Concejala por el Distrito C Grisela Silva; recién electos Concejales at-Large Nunzio DiMarca y Nilka Álvarez-Rodríguez; el Concejal por el Distrito D Nicholas J. Kolofoles, Concejal por el Distrito A y Presidente del Concilio Patrick J. Blanchette; Reelegido Alcalde de Lawrence Michael J. Sullivan y el Representante Estatal William Lantigua, D-Lawrence.

El Alcalde Michael J. Sullivan conversa con Nina Cruz, madre de Amanda Marte Cruz, mientras que Amanda disfruta un donut.



El Representante William Lantigua, D-Lawrence conversa con Martín Puella, más conocido como Martín Piragua y un amigo después de la ceremonia.

"Lawrencianos Dan Gracias" con recaudación de Comidas

Unase al Alcalde Michael J. Sullivan el miércoles, 23 de noviembre, 2005 a las 10:30am



La recaudación de comidas de "Los Lawrencianos Dan Gracias"

En el primer piso del ayuntamiento para comenzar la recaudación anual de comidas.

Por favor, traiga su donación de comidas enlatadas o en paquetes que no se echen a perder para que la mesa de los menos afortunados pueda lucir linda durante esta temporada Navideña. (Donaciones aceptables incluyen pasta en cajas, arroz, frutas y vegetales enlatados, cereales, etc.)

También puede hacer una donación de \$15 a Colony Foods quienes entonces donarán un pavo a un comedor público de Lawrence.

Si tiene alguna pregunta, favor de llamar a la oficina del Alcalde.

AVISO IMPORTANTE Recogida de basura y el reciclaje de la Ciudad de Lawrence



Con motivo del día feriado del Día de Acción de Gracias, la recogida de basura y reciclaje en la ciudad, se llevará a cabo un día después de lo acostumbrado, el **SABADO, 26 DE NOVIEMBRE, 2005.**

Si tiene alguna duda, puede llamar al Departamento de Obras Públicas al **978-794-5762.**

¡Tengan un Feliz Día de Acción de Gracias!

Los colombianos de la zona celebran Independencia de Cartagena

Por Beatriz Pérez

Con una noche cultural donde no faltó la música, los bailes típicos y variados platos de la exquisita comida de Colombia, el pasado sábado en el club "Los Hijos de Italia", los colombianos de esta área recordaron la independencia de Cartagena.

La actividad fue organizada por el Comité Cultural Colombiano, que tiene como objetivo principal resaltar los valores culturales de esa hermosa tierra y poner de manifiesto los aspectos más positivos de este país.

Cartagena fue la segunda ciudad de Suramérica (después de Caracas) en declararse independiente de España. Esto ocurrió el 11 de noviembre de 1811, comenzando así una serie de sucesos de suma importancia y en los cuales pagaría cara la osadía de enfrentar al Imperio Español.

Fue en esta fecha que Cartagena firmó el Acta de Independencia Absoluta, con lo que se inician 10 años de lucha para lograr la autonomía definitiva.

En ese tiempo hubo tantas victorias como derrotas y fue una época donde se fortalecería el deseo de libertad de las provincias americanas.

En Cartagena de Indias hay una variedad de culturas y etnias que data desde hace más de 500 años, reflejados en los siguientes grupos étnicos: indios, españoles, africanos y árabes.

Cartagena es una ciudad que está considerada como patrimonio nacional, un lugar colonial y un importante puerto.

La Noche Cultural Colombiana se realiza todos los años y de acuerdo a sus



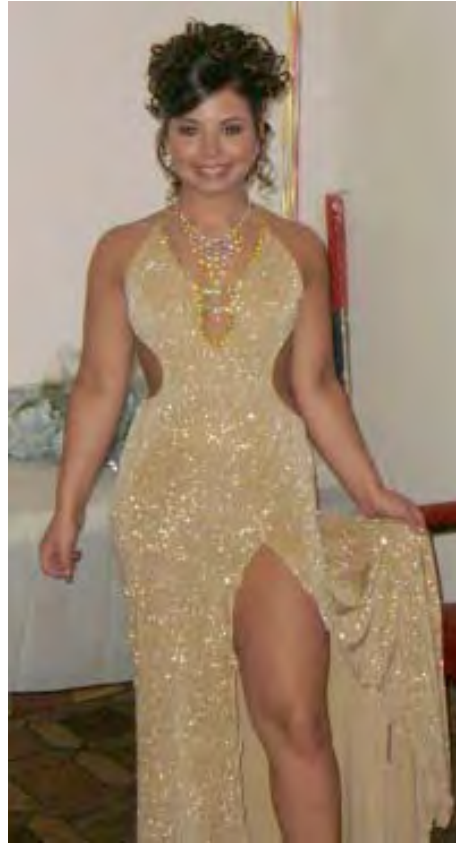
Dolores Calaf, disfruta junto a su esposo el ritmo contagioso de una Cumbia Colombiana.

La actividad fue organizada por el Comité Cultural Colombiano, que tiene como objetivo principal resaltar los valores culturales de esa hermosa tierra y poner de manifiesto los aspectos más positivos de este país.

organizadores el fin de este evento es mostrar la riqueza del arte colombiano, la hospitalidad de su gente, el colorido de su folclor y los elementos más preponderantes de su historia.

Lena María Dziechowski un ejemplo vivo de la belleza y la gracia de la mujer de Colombia fue coronada como reina de la Noche Cultural Colombiana 2005. El fundador de esta actividad es Nunzio DiMarca.

Con un hermoso vestido diseñado por



La reina Lenna María

Isabel López, propietaria de Isabel's Original, Lenna María desfiló por el escenario despertando los aplausos y la admiración de los presentes.

Las flores utilizadas en el evento fueron donadas por la floristería Hosa International, de la Ciudad de Miami y fueron traídas directamente desde Colombia.

Por su lado Anna María Dziechowski, hermana de la reina interpretó el himno nacional de Colombia.

Mientras que el guitarrista Hernán Sánchez despidió la noche con hermosas interpretaciones a ritmo de guitarra.

Los miembros del comité organizador de la Noche Cultural Colombiana fueron Carmenza Bruff, Gloria Dziechowski, Fabiola Amaya, María Cristiana Bejarano, Omar Quintero y María Alavarces.

De igual modo Amanda Jiménez, Seydyss Barreto, Isabel Mendoza, Alicia Hoyos, Emilia Erika Espada, Alcira Kane, Rodrigo Piñero y Rodrigo Jiraldo.

Los fondos recaudados durante la actividad serán utilizados para realizar una obra benéfica, ya sea en este país o en Colombia.

Conferencia de prensa sobre el voto en el exterior

El Consulado General de México informa que el Consejero del Instituto Federal Electoral Lic. Arturo Sánchez, celebrará una conferencia de prensa sobre el "Voto de los Mexicanos en el Exterior" en el salón "Piemonte" en el 5to piso de la Alcaldía de la Ciudad de Boston, (One City Hall Square, Boston, MA 02201), el viernes, 25 noviembre de las 11 de la mañana a las 12 del mediodía.

El Consejero Sánchez informará a la comunidad mexicana de las modalidades del voto de los mexicanos en el exterior, en particular del proceso de registro en el padrón electoral nominal de mexicanos en el exterior.

Asimismo, el Consulado General informa que el Consejero Electoral llevará a cabo una reunión con la comunidad mexicana del estado de Rhode Island dentro de las instalaciones de "Progreso Latino", 626 Broad St., Central Falls, R.I., el sábado 26 de noviembre de las 11 de la mañana a la 1 de la tarde.

Para más información, establecer contacto con la Coordinadora del Instituto del los Mexicanos en el Exterior al teléfono: (617) 426-8782 ext. 206.

¿CASA NUEVA?

Ya sea que quiere comprar, vender o necesita el préstamo...

Jorge L. Núñez

Agente de bienes raíces & Originador de Préstamos Hipotecarios



(978) 457-5466

www.RUMBONEWS.com

Funeraria Farrah

Somos Expertos en Precios Módicos y Servicio de Alta Calidad

La Primera Funeraria hispana sirviendo con esmero y satisfacción a la comunidad latinoamericana. Brindamos servicio de asistencia social y enviamos el cuerpo a cualquier lugar incluyendo a Puerto Rico, la República Dominicana, Centro y Suramérica. También ofrecemos planes pagados con anticipación y estampas de recordatorios.

170 Lawrence St., Lawrence, MA (978) 682-4060

Degnan Insurance Agency, Inc.

Automoviles - Casas - Negocios

Se habla español

Trabajando mano a mano con la Comunidad Latina

85 SALEM STREET . LAWRENCE, MA 01843
 (978)688-4474 . (978)327-6558 FAX
www.degnaninsurance.com
 Email: ldegnan@degnaninsurance.com

Candidato a Síndico del PRSC visita a Lawrence



El Representante estatal William Lantigua coloca el "pin" de la Casa de Representantes al dirigente reformista y candidato a síndico por Puerto Plata.

Por Beatriz Pérez

Carlos Troche quien es candidato a síndico del Partido Reformista Social Cristiano (PRSC) por la Ciudad de Puerto Plata en la República Dominicana estuvo de visita recientemente en Lawrence para traer un mensaje de esperanza a los seguidores de ese partido, cuyo líder fuera el hoy extinto ex presidente dominicano Joaquín Balaguer.

El miembro de la comisión política del PRSC sostuvo una reunión en el local de dicha entidad política con dirigentes y simpatizantes de la misma, con el objetivo de dar a conocer aspectos importantes de su candidatura y las posibilidades de ganar las elecciones municipales en su ciudad y que están programadas a realizarse el 16 de mayo del próximo año.

El dirigente reformista manifestó que estaba en el deber de visitar aquellos lugares donde el partido tenga presencia por medio de un local y de esta forma poder intercambiar impresiones con los seguidores del PRSC.

Antes de reunirse con los dirigentes del partido reformista en Lawrence, Troche había sostenido un encuentro con miembros de esa institución política en la Ciudad de Nueva York.

Calificando el renacer del PRSC como el renacer del ave Fénix, el miembro de la Comisión Política del PRSC señaló que su partido, aseguró Troche, "Es el único de los tres partidos mayoritarios de la República Dominicana que ha crecido, según las últimas encuestas realizadas. De acuerdo a las encuestas, los datos revelan que el PRSC mantiene un porcentaje del 22% en la preferencia de la población.

Mientras, continúa Troche, "El PRD, el cual en las elecciones pasadas terminó con un 38%, hoy está en un 30%. Asimismo el PLD obtuvo un 56%, lo que hoy se ha convertido en apenas un 40%".

Entiende el candidato a síndico que su partido está obligado a jugar un papel relevante en el proceso eleccionario que vivirá la República Dominicana en mayo del 2006.

Sostiene que el PRSC quiere elevar su presencia en el nivel municipal y congresional.

Asimismo manifestó que el partido que representa ha pautado hacer una alianza electoral con cualquiera de las dos fuerzas políticas (PRD y PLD), pero que esta decisión se determinará de acuerdo a las circunstancias y el momento.

Sin embargo, entiende que si el partido se fortalece no habrá necesidad de hacer alianza con ningún otro partido.

Acompañaron a Troche en la mesa principal, los dirigentes del Partido Reformista Social Cristiano de esta ciudad Bernardo Peña, Epifanio Minaya, José Gerónimo, y Wilson De los Santos. Con ellos el Representante Estatal William Lantigua quien colocó en la solapa de la chaqueta del traje de Carlos Troche un alfiler de la Casa de Estado.

Troche por su lado retribuyó el gesto regalando una botella de ron dominicano al Representante Lantigua, al igual que a varios de los asistentes al evento político.

En el acto hicieron uso de la palabra además de Troche, Epifanio Minaya, Germán Mercado, quien tuvo a su cargo las palabras de bienvenida y José Gerónimo.

Walter Insurance Agency



- Seguros de Auto y Residencial con el mejor precio y el mejor servicio.
- Descuento extra para conductores de Step 9.
- Descuento de 5% por varios autos (Para todos los miembros en su casa)
- Reemplazamos seguros cancelados.
- Excelente servicio al cliente.
- Satisfacción garantizada.
- Hablamos inglés, español y portugués.

Dos convenientes localidades

Lowell
171 Appleton St.
Tel. (978) 453-3703

Lawrence
86 Broadway
Tel. (978) 689-8803

Vitaminas y Productos Naturales

LLAME A FIFI GARCÍA

Gerente en Massachusetts con más de 10 años de experiencia en el mundo natural. Llame para órdenes a domicilio y le obsequia el cassette con la compra de más de \$15.

"El Asesino Silencioso"

681-9129

ESPECIALISTA EN OBSTETRICIA, GINECOLOGÍA E INFERTILIDAD

SE ACEPTAN LA MAYORÍA DE LOS SEGUROS

Dr. Michael Grossman

- Más de 20 años de experiencia en el cuidado de la mujer
- Ha traído al mundo a más de 5,000 niños
- Reconocido como uno de los mejores en su especialidad en el área de Boston por la Revista "Consumers Guide to Top Doctors"

AHORA ACEPTANDO NUEVOS PACIENTES

- Si está embarazada podemos ayudarla con su aplicación a MassHealth
 - Nuestro personal habla Español
 - Ultrasonido, Laboratorio, Mamografía
- Todo en el mismo edificio



(978) 682-2121

565 Turnpike Street, Suite 74, Chestnut Green, North Andover

Dr. Frank E. Salafia

QUIROPRÁCTICO ORTOPÉDICO

Salafia Chiropractic & Rehabilitation

Calle Jackson #110, Methuen
Teléfono (978) 683-7848

ANTIGUO BRUCE AT PARK CHIROPRACTIC CLINIC

Cuidado quiropráctico profesional y honesto desde 1967 el Dr. Salafia continúa tratando a personas envueltas en accidentes automovilísticos porque su oficina no está envuelta en fraude al seguro y no está siendo investigada. Si usted recibió lesiones en un accidente de auto y requiere terapia, por favor, llámenos.



LA RESACA Y EL DOLOR DE CABEZA**Consejos para aliviar el dolor de cabeza causado por los excesos durante estas temporadas festivas**

El inicio de la temporada de fiesta trae consigo las consabidas invitaciones a fiestas y celebraciones en general. Asimismo, nos ofrece la oportunidad de visitar buenos amigos y a nuestros asociados de negocios y así poder compartir el espíritu de las festividades navideñas. Sin embargo, también nos ofrece la oportunidad de comer y beber más de lo acostumbrado. De acuerdo a una encuesta electrónica realizada por la Fundación Nacional del Dolor de Cabeza (NHF), el 75% de los encuestados indicó que pensaban consumir alcohol durante las festividades.

Lo más probable es que uno de los aspectos más desagradables de esta temporada de festividades sea el dolor de cabeza producido simplemente por la resaca o el consumo excesivo de alcohol. El noventa y tres por ciento de los encuestados electrónicamente reconoce haber sufrido en carne propia el dolor de cabeza producido por la resaca. Este malestar es experimentado la mañana siguiente de haber consumido demasiado alcohol, ya que los vasos sanguíneos se hinchan o dilatan y de esta manera producen el dolor de cabeza y también pueden causar un ligero sudor. El alcohol también actúa como diurético, lo cual conduce a la deshidratación.

Para ayudar a evitar o disminuir los efectos asociados con los dolores de cabeza causados por la resaca, los cuales frecuentemente acompañan a estas celebraciones anuales, la NHF ofrece los siguientes consejos y la receta de una bebida saludable:

Si Ud. opta por beber bebidas alcohólicas, hágalo con moderación

Si decide beber alcohol, hágalo con moderación y beba lentamente a sorbos. Las bebidas alcohólicas mezcladas con jugos de frutas o de vegetales tendrán probablemente menos efecto que las bebidas que contienen alcohol puro.

Evite el vino tinto o rojo, el cual contiene químicos naturales debido al proceso natural de añejamiento llamados congéneres. El cuarenta y dos por ciento de los entrevistados electrónicamente señalaron al vino tinto como el principal causante de los mayores dolores de cabeza debidos a la resaca. Los congéneres imparten al vino tinto diferentes características de sabor a los varios tipos de vino y a otras bebidas alcohólicas. Desgraciadamente, pueden también jugar un rol en causar dolores de cabeza.

El vino blanco, por otro lado, contiene una menor cantidad de estos químicos. Se recomienda también el reducir el número de bebidas alcohólicas que uno consume. Dedique su tiempo libre a ponerse al día con los amigos de siempre cerca a la mesa del buffet acompañado de un vaso de soda o agua.

Ingiera un poco de miel

La miel nos provee fructosa, un tipo de azúcar que ayuda al cuerpo humano a

metabolizar el alcohol ingerido. También es rica en vitamina B6 y puede reducir los efectos o síntomas de la resaca. Sólo bastan dos cucharadas de miel untadas en una galleta salada o tostada, antes o después de consumir alcohol, para prevenir un dolor de cabeza por resaca.

El jugo de tomate, otra fuente rica en fructosa ayuda también a que el cuerpo quemé el alcohol más rápido. El azúcar en las frutas y los jugos de frutas podrá también reducir algunos de los síntomas de la resaca, es por esta razón que el consumo de estos productos puede ser beneficioso.

Tome bebidas con contenido de sodio y/o minerales

Este tipo de bebidas ricas en sodio y minerales pueden ofrecer ayuda para la deshidratación causada por el consumo de alcohol. Una taza de caldo de cubito, por ejemplo, podrá reponer los líquidos perdidos y no produce náuseas.

En general las bebidas deportivas como el Gatorade, o el agua, pueden servir de ayuda para reponer los líquidos perdidos.

Tome una taza de café

El efecto vasoconstrictor que posee la cafeína le permite aliviar los síntomas y la duración del dolor de cabeza. La cafeína actúa como un vasoconstrictor y ayuda aliviando los vasos sanguíneos dilatados. Tómese una taza de café tan pronto como se despierte a la mañana siguiente de haber bebido.

**Tome Ibuprofen**

Mientras que tomarse una aspirina es bueno, el ibuprofen es un medicamento típicamente menos irritante al estómago que la aspirina, que alivia el dolor de cabeza por resaca. El treinta y dos por ciento de los encuestados señalaron que ibuprofen es el mejor tratamiento para el dolor de cabeza ocasionado por resaca. Mejor que cualquier otro tratamiento.

Alterne sus bebidas no alcohólicas con aquellas que contienen alcohol

El ingerir una bebida no alcohólica cada vez que ingiera una bebida alcohólica reducirá en términos generales el consumo de alcohol y ayudará a que Ud. recupere los líquidos perdidos. Una manera fácil de lograr esto, es que cuando pida su bebida alcohólica en el bar, pida también un vaso de agua o de agua mineral o club soda al

VER **DOLOR DE CABEZA:**
CONT. EN LA PÁGINA 8

Proteja a su cartero durante el invierno

“Muchos residentes de Lawrence piensan que el otoño es la más linda de las cuatro estaciones. Los bellos colores de las hojas nos inspiran a buscar los lugares ideales para disfrutar de tanta belleza. Y mientras que todos estamos de acuerdo que las hojas otoñales son preciosas en los árboles, una vez que caen pueden resultar peligrosas cuando de dejan en el pavimento, caminos y portales,” dice el Jefe de la Oficina de Correos, Joseph J. Fanciullo.

“Durante los meses de invierno, nos preocupa remover la nieve alrededor de los buzones de correos y entradas. Para hacer la entrada a su casa a personas visitándolo, esperamos que haga el mismo esfuerzo de limpiar de hojas el camino hacia su puerta y buzón de cartas,” dijo.

El también explicó que las hojas pueden lucir secas pero mantienen humedad debajo, haciéndolas muy resbalosas sobre el concreto, asfalto o una estructura de madera como un portal. Manteniendo estas áreas libres de hojas, usted reducirá la probabilidad de que alguien resbale y posiblemente salga lesionado.

“Gracias por su cooperación para cuidar a su cartero saludable. Nosotros disfrutamos yendo a su casa a diario y esperamos tener otra temporada segura sirviéndoles,” concluyó.

Haga la Navidad feliz para un niño

La YMCA de Lawrence necesita asistencia para hacer las Navidades memorables para familias que no tienen con qué proveer a sus hijos de regalos Navideños. Los niños son de edades entre 2 y 18 años. Todos los años, a través de la generosidad de los socios de la YMCA, su personal y la comunidad en general, la YMCA ayuda a los padres para que puedan tener una época de festividades muy especial para todos en la familia.

Si usted puede auspiciar a un niño o una familia, favor de ponerse en contacto con Frank Kenneally o Michelle Becotte al (978) 686-6191. Las contribuciones económicas que la YMCA reciba serán destinadas a comprar regalos. Papel para envolver los regalos serán agradecidos también.

La sucursal de la YMCA de Lawrence está localizada en el 40 de Lawrence Street.

GRACIAS EN THANKSGIVING

Gracias, Padre bueno, por mi familia. Gracias por mi Madre y mi Padre, Gracias por los hijos y hermanos. Gracias por la originalidad de cada uno de ellos, por su riqueza, su personalidad y su diferencia para que lleguen a ser ellos mismos libremente, lo que cada uno está llamado a ser, lo que tú quieres que sea cada uno de ellos.

Gracias por a quién tanto amo, como parte de mi, pero diferente, y con quien comparto alegrías, penas y trabajos, con quien gozo de la vida sencilla de cada día y sueño un mañana mejor.

Gracias por el misterio de gracia y de vida que traen los niños, que discurre por sus cuerpos jóvenes, abiertos al futuro en esperanza.

Gracias, Señor, por ti mismo, Padre grande y bueno de nuestra familia, constructor de la hermandad grande que formamos todos tus hijos junto con toda la Creación, obra maravillosa de tus manos.

Gracias por tantas cosas buenas y bendiciones que nos regalas, Gracias por lo material pero necesario: casa, ahorros, formación, trabajo, costumbres, tradiciones... Gracias, por la fe cristiana.

Gracias por tu Hijo Jesucristo, palabra creadora, salvador que nos manifestó tu amor hasta el extremo, liberador que rompe todas nuestras cadenas. Gracias, en fin, por tu Espíritu, aliento permanente que nos llama cada día a una concordia limpia y generosa, sobre todo en las horas bajas, en los momentos de cansancio y conflicto, cuando todo se vuelve oscuro, pero tú sigues estando ahí como luz y aliento de vida.

Gracias, Padre siempre bueno y eternamente compasivo y misericordioso.
Amén

Notas de su Bibliotecaria



Maureen Nimmo
Directora
Lawrence Public Library

¡Saludos Amigos Lectores! Bueno, las elecciones han terminado y quisiera tomar este momento para felicitar a todos los nuevos oficiales como a los que regresan a tomar sus puestos anteriores. Para aquellos que no fueron electos esta vez, quiero expresarles mi más sincero agradecimiento por el esfuerzo y tiempo que pusieron en sus campañas. Lo más importante es reconocer que todo el que participó lo hizo con el propósito de hacer lo mejor para nuestra ciudad utilizando su propia visión. Espero que continuemos viendo este gran compromiso de parte de nuestros ciudadanos hacia nuestra comunidad.

Después de varios retrasos, la biblioteca estará comenzando con la renovación bajo el plan de mejoramiento capital de la ciudad. Las alfombras nuevas serán instaladas dentro de los próximos dos meses y esperamos que este tiempo sea de mínima incomodidad para ustedes.

La alfombra del auditorium comenzará la semana que entra y esperamos que esté terminado a finales de este mes. La parte más difícil será cuando se renueve el segundo piso y el área de circulación. Tenemos esa área programada para hacer la renovación las semanas antes y después de las Navidades. Entre los días feriados y las vacaciones de las escuelas hacen de estas semanas unas de las más tranquilas en el edificio. La biblioteca estará cerrada durante estas dos semanas y volveremos a abrir la primera semana de enero. Me gustaría haber encontrado alguna manera de no tener que cerrar el edificio pero la realidad es que por razones de seguridad y sensatez necesitamos tener el tiempo y el lugar para las personas que van a estar trabajando puedan hacerlo sin ninguna interferencia.

Cuando el segundo piso haya sido terminado entonces comenzaremos en el Salón de los Niños y después el tercer piso, donde tendremos después la gran apertura del Salón de Historia y el Salón de Conferencias de Robert Frost. Mientras todas estas renovaciones toman lugar, lamento las inconveniencias que ustedes puedan pasar. Aunque estoy segura que las inconveniencias serán pequeñas al lado de las mejoras que tendremos en el edificio. La biblioteca será un lugar de orgullo para todos nosotros. La

El hábito de la lectura tiene que ser infundido a nuestros niños y estamos contentos de tener la oportunidad de presentar este programa el cual estimula el aprendizaje temprano y solidaridad familiar.

Sucursal de South Lawrence estará abierta con horario extendido durante la renovación y nuestro personal hará lo mejor que pueda por ayudarles y mantener los servicios desde esta localización. Haré lo posible por mantener a los lectores de Rumbo al tanto de todos los cambios y progreso que tengamos.

En otras noticias importantes, nos alegra haber recibido una dádiva para la lectura de niños de temprana edad otorgada por las tiendas por departamentos Target. Estaremos llevando a cabo un programa llamado *Tell me a Cuento* (Dime un Cuento) el cual fomentará a las familias a que lean juntos con sus niños desde temprana edad. El hábito de la lectura tiene que ser infundido a nuestros niños y estamos contentos de tener la oportunidad de presentar este programa el cual estimula el aprendizaje temprano y solidaridad familiar. Es muy impresionante para mí cuando veo corporaciones ayudando a las comunidades en una manera tan positiva. Nuestra comunidad frecuenta las tiendas Target y en agradecimiento ellos están dispuestos a apoyarnos a través de este programa. Una situación donde todo el mundo gana.

Como había mencionado anteriormente, estamos tratando de revivir nuestro Grupo de Amigos de la Biblioteca. La Biblioteca de Methuen nos ha sido de gran ayuda, ya que podremos reunirnos con el Grupo de Amigos de esta biblioteca el día 30 de noviembre para una sección de estrategia. Si usted está interesado en participar en esta reunión favor de comunicarse conmigo.

Mientras tanto, les mantendré al tanto del progreso de todas las actividades ya mencionadas. Que pasen un feliz Día de Acción de Gracias. ¡Nos vemos en la biblioteca!

Yesterday, Today, and Tomorrow

25
Years

Caring for Your Family

Greater Lawrence Family Health Center
978.686.0090



SEE OUR WEB PAGE
RUMBONEWS.COM

Regulaciones sobre los letreros políticos en Lawrence

- (i) Estos letreros están permitidos adentro de las ventanas de residencias y establecimientos comerciales abiertos al público cuando están ocupados por el dueño o el inquilino.
- (ii) Estos letreros no están permitidos en lugares vacíos, apartamentos vacíos; en árboles, postes eléctricos y automóviles sin registrar; tampoco en la parte de afuera de edificios u otras estructuras.
- (iii) Todos los letreros deben ser removidos dentro de treinta días después de las elecciones. Un candidato ganador en las elecciones preliminares puede mantener los suyos hasta treinta días después de las elecciones generales.
- (iv) El tamaño de estos letreros no debe exceder seis pies cuadrados.
- (v) No deben poner más de un letrero en un edificio a menos que su frente esté dando a más de una calle y en tal caso, podrán poner dos letreros, uno dando hacia cada calle.
- (vi) El letrero ante el cuartel de campaña de un candidato político no debe considerarse como un letrero político.

¡Bravo para Maria!

Por Dalia Díaz

Varias noches atrás, mientras miraba el noticiero de NBC, ví un informe sobre un nuevo musical de Andrew Lloyd Webber en New York, *La Mujer de Blanco*, y Maria Friedman, la cantante británica de 45 años de edad al centro de la historia. Apenas 10 días antes de debutar en Broadway, la actriz que ha sido premiada tres veces con el galardón Olivier, atravesó una cirugía para el cáncer de seno.

La historia en el noticiero se centra en el tiempo entre el descubrimiento de un quiste en su seno izquierdo. Dos horas más tarde, ella estaba siendo sometida a una mamografía en un hospital de Nueva York y tres días después de eso, una cirugía para remover un tumor maligno del tamaño de una canica.

Mientras que la compañía de producción - dirigida por su hermana, Sonia Friedman - consideraba posponer el estreno de la obra, Maria no hacía más que pensar que ella tenía un compromiso que cumplir y el sustento de muchas personas estaba



dependiendo de esa obra. Dos días antes de la primera presentación, Maria ensayó con el resto del elenco. El lado izquierdo de

Maria Friedman representa lo que nosotros hemos sentido la violencia del cáncer cerca de nuestras familias ya sabemos: que una actitud valiente es vital.

su pecho amoratado y adolorido, "es como si un elefante enorme estuviera sentado encima de mí", ella dijo.

Había una época en que la palabra *cáncer* era una condena de muerte. Cualquier persona que ha perdido un familiar a esta terrible enfermedad sabe que roba a familias de un futuro e incluso de las memorias de su pasado se hacen dolorosas ante la injusticia de este golpe.

Maria Friedman representa lo que nosotros hemos sentido la violencia del cáncer cerca de nuestras familias ya sabemos: que una actitud valiente es vital. El cáncer fue una interferencia en la obra de Maria; el cáncer fue solamente una inconveniencia.

Cuando el reportaje terminó, con lágrimas rodándome por las mejillas, lo único que pude decir fue, "Maria, le deseo salud!

DOLOR DE CABEZA:

CONT. DE LA PÁGINA 6

mismo tiempo.

Consuma productos con alto contenido en grasas antes de consumir bebidas alcohólicas

Aunque se considere sabio el estar consciente y evitar el consumir alimentos con alto contenido de grasa; éste es uno de los casos en que la ingestión de alimentos ricos en grasa podrían servir de ayuda. Este tipo de alimentos si son consumidos antes de tomar alcohol, ayudarán a formar una capa insulante dentro de los intestinos, la cual ocasionará una demora en la absorción del alcohol ingerido. En otras palabras una hamburguesa, o un burrito antes de una cerveza o Bloody Mary podrían ser beneficiosos.

La siguiente preparación del "Champagne de Mentira" es ciertamente una recomendación de la Fundación Nacional del Dolor de Cabeza para evitar los dolores de *cabeza* durante estas temporadas de

fiesta:

CHAMPAGNE DE MENTIRA

1-1/3 tazas de jugo de manzana

1 cucharadita de jugo de limón

12 onzas de agua mineral o (club soda)

Enfríe cuatro copas. Mezcle el jugo de manzana con el jugo de limón. Añada el agua mineral o club soda y revuelva suavemente para incorporar. Viértalo en las copas y sírvalo inmediatamente. Esta preparación es para cuatro personas.

Mientras que el dolor de cabeza causado por beber demasiado es más común durante las temporadas festivas, los dolores de cabeza crónicos pueden ser un problema durante cualquier época del año. Tanto así, que el 28% de los encuestados electrónicamente experimenta por lo menos una vez al mes dolor de cabeza por resaca. El dolor de cabeza es una enfermedad biológica legítima, que puede tratarse. Si Ud. tiene dolor de cabeza constante, haga

una cita con su doctor para solicitar un diagnóstico certero y un tratamiento efectivo.

La Fundación Nacional del Dolor de Cabeza (NHF), fundada en 1970 y celebrando su 35^{avo} aniversario, es una organización sin fines de lucro dedicada a servir a aquellos que sufren de dolores de cabeza, sus familias y los proveedores de salud que los tratan; promoviendo investigación sobre las causas y tratamientos del dolor de cabeza; y educando al público informándolos sobre el hecho que el dolor de cabeza es una enfermedad biológica legítima y las víctimas de esto deben recibir comprensión y cuidado continuo.

Para mayor información sobre las causas y tratamientos de los dolores de cabeza, visite nuestra página Web www.headaches.org o llame al 1-800-819-4510 (de lunes a viernes de 9 a.m. a 5 p.m. hora centro).

Traiga este anuncio y lave 25 Lbs. GRATIS
LÍMITE: UNO POR VISITA

WASH INN

64 Swan St.
Methuen, MA
978-681-1181

(Entrada por detrás CVS)

Abierto 7 Días

Deje su ropa y se la
Lavamos, Secamos y
Doblamos

Pague en Efectivo
NO SE ACEPTAN TARJETAS

Hágase de una Página de Web Hoy ¡Empiece a tomar órdenes mañana!

¿Quiere un sitio en la Internet para un negocio pequeño? ¿Lo quiere pronto y con un costo mínimo y sin problemas? Podemos ayudarle. Tendrá 300 muestras de estilos industriales específicos para escoger. Servicios de E-comercio disponibles. Pregunte sobre nuestra prueba de 15 días GRATIS. Póngase en contacto con nosotros para recibir más información y un folleto GRATIS.



Para más información llame al:
1-888-892-8901

<http://www.susansmall.com>



Merrimack Valley Chamber of Commerce Night

With The Boston Celtics

Friday, December 16, 2005
at the TD Banknorth Garden Boston, MA
Time 7:30PM

Boston Celtics vs. Milwaukee Bucks



THE CHAMBER

Merrimack Valley Chamber Tickets are
in the Halo - these seats are in a private
area across from the media seating
They are not available through the
TD Banknorth Garden box office!

Enjoy an exciting evening of NBA basketball with your family
and friends as the Boston Celtics take on the Milwaukee Bucks
A great time to thank your business client and staff!

Seguridad en el río

Messineo primera advertencia a los niños fue: "No se acerquen al río."

Por Alberto Surís

Según se acerca el invierno, es tiempo de recordar a todos, especialmente a los niños, acerca de la seguridad en el río y la Liga Atlética de la Policía de Lawrence está al frente de ese esfuerzo.

El miércoles, 16 de noviembre, un grupo de niños que regularmente asisten a la Escuela South Lawrence East cada tarde, a quemar calorías mientras practican baloncesto, recibieron información de primera mano acerca de seguridad en el río de parte de miembros del Equipo de Buceo del Merrimack Valley y del Departamento de Bomberos de Lawrence.

Los ríos son un lugar de placer para visitar y son importantes para todos nosotros y en muchas formas, para el medio ambiente. Los ríos también son muy peligrosos y muchas personas se han lesionado y otras ahogado, porque no siguieron las reglas de seguridad.

Paul Messineo, de MVDT, mostró técnicas a los niños de cómo sobrevivir si se caen en el río, especialmente a través del hielo. La primera advertencia de Messineo a los niños fue: "No se acerquen al río, especialmente cuando está helado, y si van, nunca vayan solos, preferiblemente vayan acompañados de un adulto. Díganle a sus padres a dónde van y a qué hora van a regresar a la casa. NO se pongan a empujarse o retar a otros a hacer cosas peligrosas.

"No se acerquen al río, especialmente cuando está helado, y si van, nunca vayan solos, preferiblemente vayan acompañados de un adulto. Díganle a sus padres a dónde van y a qué hora van a regresar a la casa.

El hielo es agradable, pero solo en los círculos de patinaje o mezclado con bebidas frías. El río es especialmente peligroso en invierno, particularmente si usted no toma las precauciones necesarias."

El agua helada es muy atractiva y segura, pero de acuerdo a los expertos, el hielo en el río nunca se congela parejo. Puede que sea lo suficientemente grueso para caminar sobre él en algunos pedazos, pero siempre habrá trechos donde el hielo es delgado bien porque la corriente es más rápida, o por desagües del alcantarillado en el río.

Patine bajo la supervisión de un adulto en círculos de patinaje o en lagunas de poco fondo donde no hay corrientes y el hielo se congela sólidamente y ¡deje los ríos para los peces!

VER **PÁGINA 10**
SEGURIDAD EN EL RIO

SAFETY ON THE RIVER

Messineo's first warning to the kids was: "Stay away from the river."

By Alberto Suris

As winter approaches, it is time to remind people, especially the children, about safety on the river and the Lawrence Police Athletic League is leading the effort.

On Wednesday, November 16th, a group of children who regularly attend the South Lawrence East School every evening to burn calories while doing some hoops received first hand information about safety on the river by members of the Merrimack Valley Dive Team and Lawrence Fire Department.

Rivers are fun places to visit and are important to all of us and the environment in many ways. Rivers can also be very dangerous, and too many people have been hurt or drowned because they did not follow safety rules.

Paul Messineo, from MVDT, showed the kids about techniques on how to survive if they fall in the river, especially through the ice. Messineo's first warning to the kids was: "Stay away from the river, especially from the ice and if you go, never go alone, preferably go with an adult. Tell your parents where you are going and when you will be home. Say NO to pushing or daring others to do dangerous things."

Ice is nice, but only on the skating

Paul Messineo, from MVDT, showed the kids about techniques on how to survive if they fall in the river, especially through the ice. ... never go alone, preferably go with an adult. Tell your parents where you are going and when you will be home. Say NO to pushing or daring others to do dangerous things."

rink or in cold drinks. Winter is an especially dangerous time around the river, particularly if you don't take the necessary precautions. The frozen water may look inviting and safe but according to experts, the ice on a river is never evenly frozen. It may be thick enough to walk on in patches, but there will always be thin spots where the current is fast, or where culverts and ditches drain into the river.

Skate with adult supervision in ice rinks or shallow, well frozen ponds and leave the rivers for the fish!

SEE **PAGE 10**
PHOTOS: SAFETY ON THE RIVER

Concluye Primer Festival de la Voz

Por Beatriz Pérez

Entre cantos, oraciones y alabanzas el programa radial "Familia en Desarrollo" que se transmite cada domingo de 5-6pm por WCCM 1490 AM escogió a los ganadores del Primer Festival "Cristiano de la Voz", en el Centro de Adoración "Jesucristo es el Señor" de esta ciudad.

El Programa Familia en Desarrollo surgió hace dos años, con el propósito de llevar orientación a las familias de esta comunidad. En el tiempo que ha permanecido en el aire se han tratado temas de salud, belleza, violencia intrafamiliar, música, etiqueta y protocolo, entre otros tópicos.

Durante cuatro semanas consecutivas los participantes demostraron su talento ante un jurado encargado de escoger a los que a su juicio merecían ganar los primeros lugares.

El Primer Festival de la Voz contó con la participación de hombres y mujeres talentosos de varios puntos del estado. Entre las ciudades que fueron representadas están: Stoneham, Haverhill, Methuen, Boston y Manchester.

Previo a la presentación final de los competidores, los cuales fueron escogidos en las semanas anteriores, los cantantes de música cristiana Roque Peña y Radhamés Valerio deleitaron a los presentes con hermosas canciones.

El jurado encargado de escoger a los

ganadores estaba integrado por: Oscar Vásquez, Belén Tournas, Roque Peña, Germán Genao, y Benito Disla.

El Primer Festival Cristiano de la Voz fue patrocinado por varios comerciantes de la ciudad, cuyo patrocinio fue reconocido por el comité organizador a través de los certificados de reconocimiento que le fueron entregados.

Los finalistas de la última ronda del festival fueron: Arístides Martínez, Oscar Hinojosa, Carlos Rojas, Paola Santana, Cristina Hernández, Fernando Cabrera, Idelsy Richardson, Ronal Chapas y María Elena Hinojosa. Cada uno de ellos recibió una medalla de participación.

Los ganadores del Primer Festival Cristiano de la Voz fueron: Paola Santana, de la Ciudad de Methuen, primer lugar; Idelsy Richardson, también de Methuen ganó el segundo lugar y Oscar Hinojosa, ganador del tercer lugar y residente de Stoneham.

El comité organizador del festival lo integraron: Alfredo García, Israel Ureña, Rubén Ventura y José Payero, productores del espacio radial. Asimismo Adelaida Rivas, Constancia Méndez y Carmen Chalas, miembros.

Como maestros de ceremonia del Primer Festival Cristiano de la Voz, fungieron Carmen Chalas, José Payero, Rubén Ventura y Alfredo García.



Los finalistas del Primer Festival Cristiano de la Voz, organizado por el programa "Familia en Desarrollo".



Idelsy Richardson, Oscar Hinojosa y Paola Santana ganadores del Primer Festival Cristiano de la Voz.

Seguridad en el Río

SAFETY ON THE RIVER



Jerry Dalessio ayudando a Judith Martinez a ponerse el traje.
Jerry Dalessio helping Judith Martinez to fit into the suit.



¡Ahora el entrevistador esta siendo entrevistado!
Now, the interviewer is being interviewed!



Todos quieren probarse el traje.
Everybody wants to try on the suit.



Mike Garrity, un voluntario del Canal de Acceso de TV, Channel 8, hizo un video de la sesión y consiguió la ayuda de Harem Torres, de 10 años y alumno de 5to grado en SLES para hacer las entrevistas. El entrevistado es Michael Walters, 9, de 4to grado en SLES.

Mike Garrity, a volunteer with Access Cable Canal 8 videotaped the session and got help from Raheem Torres, 10, a 5th grader at SLES, as an interviewer. Michael Walters, 9, a 4th grader at SLE is the interviewed.

Paul Messineo y Jerry Dalessio, ambos del Merrimack Valley Dive Team (equipo de buceo), con Bill Benjamin, director de la Liga Atlética de la Policía.

Paul Messineo and Jerry Dalessio, both from the Merrimack Valley Dive Team, with Bill Benjamin, director of Lawrence Police Athletic League.



El grupo de auxilio ha llegado y se prepara a lanzarle una cuerda a los dos que están en el agua.
The rescue team had arrived and they are getting ready to throw a rope to those in the river.



¡Socorro! ¡Auxilio! El jefe del Departamento de Incendios, Chief Joseph Marquis y Seisha Del Valle, 12, alumna de 6to grado de SLES, pretenden estar en el agua, pidiendo ayuda.

Help! Help! Fire Department Chief Joseph Marquis and Seisha Del Valle, 12, a 6th grader at SLES, pretending to be in the water asking for help.

Segunda Cena de Mozos Famosos

El pasado sábado, 19 de los corrientes se llevó a cabo la Segunda Cena de los Mozos Famosos, auspiciada por Casa Dominicana. La Cena tuvo lugar en el gimnasio de Central Catholic High School. He aquí algunas fotos del evento.

On Saturday, November 19th, Casa Dominicana sponsored their fundraiser the Second Famous Waiters Dinner at Central Catholic High School's auditorium. Here are a few of the pictures of that evening.



El Mozo Famoso William Lantigua toma la orden de Angel Corado, presidente del Comité de El Salvador Presente.

Mozo Famoso William Lantigua waiting on Angel Corado, President, El Salvador Presente Committee.



Moza Famosa Maité Rivera dispuesta a servirle con una sonrisa.

Moza Famosa Maité Rivera is ready to serve you with a smile.



Alberto Vasallo, III, Vicepresidente, Editor in Chief, Periódico El Mundo tiene las manos llenas atendiendo a los clientes de la cena.

Alberto Vasallo, III, Vice-President, Editor in Chief, El Mundo Newspaper, has his hands full of orders.



El Cónsul Dominicano en Boston, Dominico Cabral, no solo lo sirve como Cónsul, sino como Mozo Famoso.

Dominico Cabral is not only a Mozo Famoso, he is also the Dominican Consul in Boston.



Mucho antes de que otros Mozos Famosos se dieran a conocer, ya Josefina Fernández estaba trabajando sirviendo a los invitados.

Josefina Fernandez was waiting on customers long before all Mozos Famosos were introduced to the guests.



¡Participa y Gana!

Profile Mortgage estará rifando DOS PASAJES AEREOS a Puerto Rico o a la República Dominicana. Para participar solo tiene que COMPRAR o REFINACIAR su propiedad en los meses de octubre, noviembre, o antes del 10 de diciembre. El ganador se dará a conocer en el programa radial La Casa Llena que se transmite de Lunes a Viernes de 1 a 2 de la tarde por WCEC 1110 AM el día 9 de Diciembre.



Profile Mortgage

447 Essex Street

Lawrence, MA 01840

Tel. (978) 557-5740 Fax. (978) 945-0286

Toll Free: (866) 750-5740



MA LIC # MB3928



JEAN ACEVEDO

Merrimack Valley Project 14th Annual Convention

By Alberto Surís

More than 200 delegates and members of the Merrimack Valley Project gathered at Central Catholic High School, in Lawrence, on Sunday, November 13, to celebrate their 14th annual convention.

According to their founders, the MVP is a regional organization of 32 religious, labor and community organizations from across the valley, which purpose is to promote the welfare of the Merrimack Valley region through the joint efforts of organizations committed to the dignity and freedom of all men and women, without regard to religious creed, national origin, social station, race or color.

Some of the accomplishments of the MVP have been securing passage of the Massachusetts Fair Transportation Act for temporary workers and acquiring state funds to establish a program to assist low-income families to buy affordable homes in the suburbs of Lowell. Lately, MVP has been involved in a campaign to improve jobs for hundreds of immigrant temporary workers employed by Gillette and its suppliers.

MVP launched a high-profile campaign targeting Gillette last March, and has broken ground in meetings it has been holding with senior management since early June. "We have made progress in our discussions with Gillette, and are advancing initiatives that we are confident will ultimately benefit hundreds of temporary workers in our community", said Annia Lembert, President of the Merrimack Valley Project.

Temporary workers working for a packing and distribution facility located at



MVP Executive Director, Loren McArthur, Lawrence Councilor at-Large Elect Nilka Alvarez-Rodriguez with husband, Weed and Seed Director Richard Rodriguez.



Alice Kleinars, Secretary; Jane Facente, 1st Vicepresident and Susan Boos, Treasurer.



Neybeth Frias, soloist, with L.H.S. entertained the audience.

the former Fort Devens Military Base, had complained to MVP about not been paid for the full hours they worked and for the over time beyond 40 hours.

Another complaint from the temp workers was about being asked to come to work, but after arriving they were told there wasn't enough work for them. They were sent home without pay, even when the law requires three hours pay in such circumstances. "When we complaint, we were not hired back", said some of the workers.

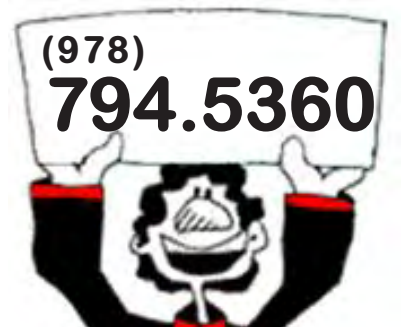
Under some restrictions to the media, two workers shared their experiences at the Gillette's Packing Center with the convention. MVP requested that no pictures of the workers involved in the Gillette campaign were to be taken.

MVP leaders said they were working with Gillette to develop an education program for temps to study ways to increase job stability in Gillette's Pack Center in Devens, where a large proportion of the workforce is temporary, and to develop a system for preventing workplace abuse.

Regulations on Political signs in Lawrence

- (i) Such sign in permitted inside of windows of residences and business establishments open to the public when such premises are occupied by the owner or tenant.
- (ii) No such sign is permitted in or upon vacant premises; vacant dwelling units; in or upon trees, utility poles and unregistered vehicles; and on the outside of buildings or other structures.
- (iii) All such signs shall be removed within thirty days following the election. A winning election candidate in a primary election may maintain his or her sign until thirty days following the general election.
- (iv) The size of any such sign shall not exceed six square feet.
- (v) Nor more than one sign shall be placed upon any premises unless such premises fronts upon more than one street, in which event, two signs may be erected, one on each frontage.
- (vi) Headquarters signs for a political candidate shall not be considered a political sign.

To enquire about advertising in Rumbo, please call Alberto Surís at



You can help make a child's holiday bright

The Lawrence Branch of the Merrimack Valley YMCA needs assistance in making Christmas memorable families who do not have the means to provide their children with Christmas gifts. Children range in age from toddlers to 18-year-olds. Each year, through the generosity of YMCA members, staff, and the community-at-large, the YMCA helps parents make sure that the holiday season is a special time of year for all.

If you can sponsor a child or a family, please contact Frank Kenneally or Michelle Becotte at 978-686-6191. Financial contributions for the YMCA to purchase gifts and gift wrap are also appreciated. The Lawrence Branch of the Merrimack Valley YMCA is located at 40 Lawrence Street.

MERRIMACK VALLEY CHAMBER OF COMMERCE

Together with

Atkinson Country Club

Proudly Present

"A Holiday Spirit"

Business Networking Mixer

Members
\$10.00 per person
\$15.00 for 2
(For the best value)

Non-Members
\$20.00 per person

Tuesday, December 6, 2005

Atkinson Country Club

85 Country Club Drive

Atkinson, NH 603-362-8700

5:00 PM - 7:00 PM

For information, call the

Merrimack Valley Chamber of Commerce at (978) 686-0900



Veterans' Day at the Senior Center

By Alberto Surís

November 11, is the anniversary of the Armistice which was signed in the Forest of Compiègne, France, by the Allies and the Germans in 1918, thus ending World War I, after four years of conflict.

87 years later, the veterans of that and all wars were remembered in a brief ceremony held at the Senior Center on Friday, November 11, 2005. Mayor Michael J. Sullivan used the opportunity to announce that the repairs being done to the Veteran's Memorial Stadium, a \$7 million investment, are almost done and soon will be put to use.

Councilor Nicholas Kolofoles, not a veteran by his own admission but proud of everyone who has served, credited them for the freedom we have today. "I want to thank them and their families for their contribution", said Kolofoles.

The only two veterans from the group were Councilors Elect Nilka Alvarez-Rodriguez and Nunzio DiMarca. Alvarez-Rodriguez served with the Air Force, one of the last to accept women. DiMarca, a 6-year veteran from the army, pledges that Lawrence will have a Veterans Parade in the future.




City officials follow Amanda Marte Cruz in the singing of God Bless America, during the ceremony to honor de veterans. They are, from left: District C Councilor-Elect Grisel Silva; Elected Councilors at-Large Nunzio DiMarca and Nilka Alvarez-Rodriguez; District D Councilor Nicholas J. Kolofoles, District A Councilor and Council President Patrick J. Blanchette, Reelected Lawrence Mayor Michael J. Sullivan and State Representative William Lantigua, D-Lawrence.



El Representante William Lantigua, D-Lawrence conversa con Martín Puello, más conocido como Martín Piragua y un amigo después de la ceremonia.



El Alcalde Michael J. Sullivan conversa con Nina Cruz, madre de Amanda Marte Cruz, mientras que Amanda disfruta un donut.

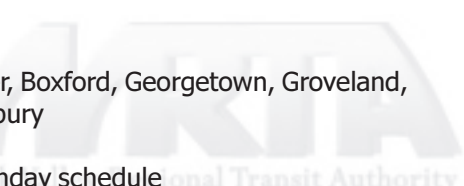
FUNDRAISER
MARIE GOSSELIN
 Wednesday, December 7, 2005
 6:00 PM  10:00 PM
J. Brians
 615 South Union Street - Lawrence

Donation: \$20.00 Committee to Elect Marie Gosselin
 Entertainment / Buffet

The Merrimack Valley Regional Transit Authority has released the following schedule to be in effect on:

THANKSGIVING DAY
THURSDAY, NOVEMBER 24, 2005

No local bus service
 No EZTRANS service
 No Call and Commute Service
 No Ring and Ride Service in Andover, Boxford, Georgetown, Groveland, Methuen, Salisbury, and West Newbury
 No MVRTA Boston Commuter Bus
 Commuter rail will operate on a Sunday schedule



"Lawrencians Giving Thanks" Food Drive Kick-off!
 Join Mayor Michael J. Sullivan
 Wednesday, November 23, 2005 at 10:30am

The "Lawrencians Giving Thanks" food drive is here!

In the first floor lobby of City Hall to kick off the city's annual food drive.

Please bring a non-perishable food donation so that the table will be bountiful as we make the holiday season brighter for those less fortunate. (Acceptable donations include boxed pasta, rice, canned goods, cereal, etc.)

People may also make a \$15 donation to Colony Foods who will, in turn, donate a turkey to a Lawrence food pantry.

Any questions, please call the Mayor's Office.

Bravo for Maria!

By Dalia Díaz

A few nights ago, while watching the NBC evening news, there was a report about a new Andrew Lloyd Webber musical in New York, *The Woman in White*, and Maria Friedman, the 45-year-old British singer at the center of the play. Just 10 days before her first appearance on Broadway, the three times Olivier award-winning actress underwent surgery for breast cancer.

The news story centers on the time between the discovery of a lump on her left breast. Two hours later she was getting a mammogram in a New York hospital and three days after that, she underwent surgery to remove a malignant tumor the size of a marble.

While the production company – headed by her sister, Sonia Friedman – was considering postponing the show’s opening, Maria kept thinking that she had a commitment to fulfill and the livelihood of many people was depending on that show. Two days before the opening, Maria was in rehearsal with the rest of the cast. Her left side of her breast bruised in pain, “It’s like a large elephant sat on me,” she said.

There was a time when the word *cancer* was a death sentence. Anyone who has lost a relative to this dreadful disease knows that it robs families of a future and even the memories of their past become painful to face because of the unfairness of this strike.

What Maria Friedman represents what those of us who have felt the wrath of cancer so close to our families already know: that a winning attitude is vital. Cancer got in



What Maria Friedman represents what those of us who have felt the wrath of cancer so close to our families already know: that a winning attitude is vital.

Maria’s way of a show; cancer was an inconvenience.

By the time the newscast ended, with tears rolling down my face, I could only say, “Maria, I wish you health!”

NECC Presents White Fund Program Highlighting Beethoven

Over the centuries politics and failed romances have served as inspiration for musicians - even Ludwig Van Beethoven. Found out how during a lecture and performance titled “Who is Ludwig Van Beethoven?” presented by Andover resident Terri Kelley, pianist, organist, vocalist, and music teacher, on Sunday, December 4, at 2 p.m. at the Lawrence Public Library. Free and open to the public, this program is presented by Northern Essex Community College as part of the White Fund Enlightenment Series.

Kelley will illustrate Beethoven’s music as well as his life and times. She will examine how his lengthy court battles, views on politics and war, personal relationships, struggles with deafness, and interest in Irish music influenced his music. She will also look at his humor in life and music as well as his connections to the great poets Schiller and Goethe, his outrageous behavior and music, his pianos and the development of pianos since his time.

Ms. Kelley, who began studying piano at the age of three with her father, a professional musician, taught for 37 years at Lawrence High School. She continued formal studies throughout her life including studying with Cecile LeVeille Campagna, the director of the LeVeille Virtuoso School.

She currently teaches piano and organ from her private Andover studio. She has also played guitar professionally.

In addition to performing, Ms. Kelley has written two music books, one on music theory and one titled “Piano is Our Forte”. In addition, she has written for several music magazines.

Ms. Kelley will perform on the White Fund’s 1914 Steinway piano. For more than 140 years, the White Fund Enlightenment Series has offered Greater Lawrence audiences the opportunity to “enlighten their minds” through a series of free lectures.

Funded by a generous financial gift from the Honorable Daniel Appleton White, the White Fund Lecture Series has provided cultural conversation featuring well-known lecturers in fields such as history, literature, travel, the arts, and politics. The White fund is collaborating with Northern Essex on this series.

To receive a calendar of upcoming events in the White Fund Enlightenment Series or for more information, contact Northern Essex Community College at 978-556-3700.



We can help you sell it!

Tell us what it is you are selling.
A car, a house, a business...
Let our readers be your potential buyers.

Call Alberto at **978.794.5360** We will design and Translate your ad for **FREE!**

The Merrimack Valley Chamber of Commerce's Women's Business Network presents... "Networking Through the Holidays"

Members \$10.00 per person
Non-Members \$20.00 per person
Hosted By Margot's Gallery, World Folk Art, Furniture & Jewelry

Thursday, December 8, 2005
5:00 PM to 7:00 PM
Margot's Gallery
52 Wingate Street, Haverhill, MA



For information, call the Merrimack Valley Chamber of Commerce at (978) 686-0900



the Groundwork Lawrence **GLOW GALA**

Please join us at the Essex Art Center for an evening of food, drink, art, and live music!

Save the Date!

Thursday, December 15, 2005

Invitations to follow...

Help us celebrate another year of successful projects, partnerships, and programs.

Support Groundwork Lawrence while sampling the flavors of Lawrence's restaurants, bidding on lanterns made by local artists, and entering to win fantastic prizes at the door!



GIVE 'EM THE PICKLE! Lessons in Customer Service

By Dalia Díaz

Whether you are in a restaurant or a hospital, we have seen in recent years a decrease in the quality of customer service. Companies of all sizes have become aware that having a dissatisfied customer return is nearly impossible. The problem is that when they leave, they don't usually know what trigger the decision not to come back.

The Merrimack Valley Chamber of Commerce, through its Human Resources Association, held a seminar "Give 'Em The Pickle! Lessons in Customer Service" a fun, motivating look at the most important thing we can do in business – take care of the customer.

The breakfast, which was sponsored by the Merrimack Valley Federal Credit Union was held at the Wyndham Hotel in Andover.

Tracy Mermet, Human Resources' Training and Development Manager for the Credit Union presented a video "Give 'Em The Pickle" that, while being funny, drove home the importance of customer service with every single customer coming in contact with a company. Making the customer priority number one and treating them as we would like to be treated is the best way to assure that they will return.

Ms. Mermet explained that there are four ingredients to achieve that: good service, good attitude, consistency and team work. "People expect to get something and they should get it every time but if the service comes with an pleasant attitude (a smile always helps), they will remember where they can get it over and over again."

That attitude must be part of the company training in order to instill team work. The 18-minute tape dealt with team work as something vital. Just imagine that you ask a server in a restaurant to get you an extra napkin only to say that they are not in charge of your table. Or, hence the title, when a customer asked for an extra pickle to go with the hamburger and the server said, "I'll have to charge you extra."

According to the video, a letter written to the restaurant owner triggered the training among his employees that the customer is always right, which later led to the taping of this training program.

If a customer complains and it is later



The event sponsor was the Merrimack Valley Federal Credit Union. In the picture are Vice President for Human Resources Laura Wante; Tracy Mermet, Human Resources' Training and Development Manager; Vice President for Marketing Raichelle Kallery; and Wil Carpenter, vice president, Merrimack Valley Chamber of Commerce.



Elizabeth Covino, Marketing Director for the Merrimack Valley YMCA, _____, Human Resources Director for the YMCA and Christine Kutzmitsky, Greater Lawrence Community Action Council, picking up some of the information distributed to the attendees.

Tracy Mermet, Human Resources' Training and Development Manager for the Merrimack Valley Federal Credit Union during her presentation.

fixed, their return rate is 70%; but if it is fixed at the moment it happens, there is a 95% probability they will come back.

"Remember that team work are like the



spokes in a wheel," said Ms. Mermet. "One spoke may be bent, two may be out of shape but, if too many of them are not performing as they should, the wheel will fall off."

Keep your mail carrier safe this fall season

"Many Lawrence residents may argue that autumn is the best of our four seasons. The beautiful colors of the leaves inspire us to seek out the best vantage points to view the dazzling tapestry. And while we all agree that leaves are beautiful on trees, once they fall, they can become a hazard when left on walkways, driveways or porches," said Postmaster Joseph J. Fanciullo.

"During the winter months, you are diligent at removing snow around mail boxes and walk areas. On behalf of the service workers and guests visiting your home, we hope you will make the same effort at clearing leaves from the passage ways leading to your doors and mailbox," he said.

He said leaves that look dry can hold moisture underneath, making them slippery over concrete, blacktop or a wooden structure, like a porch. By keeping these areas clear of leaves you will lessen the chance of someone slipping and possibly being injured.

"Thank you for your cooperation as we look to keep your postal carrier out of harm's way. We welcome our daily visit to your home and look forward to another safe season of serving you," he said.

LETTERS TO THE EDITOR

Address: 315 Mt. Vernon Street, Lawrence MA 01843

Email: rumbo@rumbonews.com

Letters must be less than 300 words in length. Please send a telephone number or email address by which we may confirm the sender.



Get A Web Page Today....

Start Taking Orders Tomorrow!

Looking for a small business Web Site? Want one quickly and with minimal cost and trouble? We can help! You'll have 300 industry specific styles to choose from. E-commerce services available. Ask about our 15-day FREE Trial! Contact us today for complete information and a FREE brochure.



For information, call:
978-314-2537

<http://www.susansmall.com>

IMPORTANT NOTICE City of Lawrence Trash and Recycling pick up

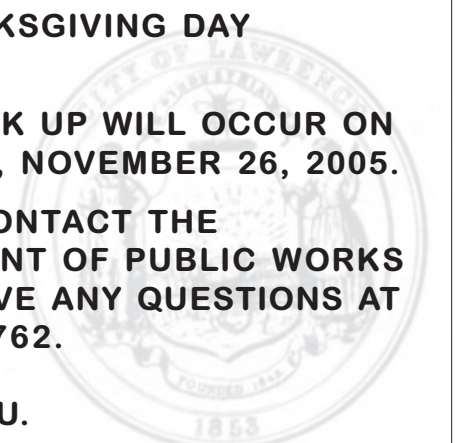


WILL BE ONE DAY LATE DUE TO THE THANKSGIVING DAY HOLIDAY.

TRASH PICK UP WILL OCCUR ON SATURDAY, NOVEMBER 26, 2005.

PLEASE CONTACT THE DEPARTMENT OF PUBLIC WORKS IF YOU HAVE ANY QUESTIONS AT 978-794-5762.

THANK YOU.



Lawrence Pop Warner's Cheerleaders win again

The Lawrence Pop Warner "A" Team Cheerleading Squad scored yet another victory at the Eastern Massachusetts Competition at Tsongas Arena in Lowell, Massachusetts on Sunday, November 13th. The ten member squad placed in their division which enables them to compete yet again. This time for the Regional Competition in Worcester, Massachusetts on Sunday, November 27th. Last month they also captured First Place in the MVL Championship in Marlboro, Massachusetts.

Following Regional Competition, should the squad place first or second, they will move into National Competition in Florida.

This is the first time in history that Lawrence Pop Warner Cheerleaders have made it this far into competition.

Head coach is Nicole Pappalardo and assistant coach is Vanessa Palmisano.



More information and photos are available on our website at:

www.lawreocpopwarner.com or by contacting President Fred Elwell at 978-683-6150.

Notes from your Librarian



Maureen Nimmo
Director
Lawrence Public Library

Hi Rumbo readers. Well, the elections are over and things can settle down in Lawrence for a while. I wanted to congratulate all our new and returning officials. To those who didn't make it this time, I would still like to express gratitude for the time and effort you put into your campaigns. The important thing is to recognize that everyone who ran, ran to make the city a better place according to his or her vision. I hope we continue to see such commitment on behalf of our community in years to come.

Well, after some delays, the library is ready to move forward on our part of the city's capital improvement plan. Our new carpets will be installed over the next two months with what we hope will be minimum inconvenience to our customers.

The auditorium is due to be started next week and completed by the end of this month. The most difficult stage of the job will be the second floor and the circulation area. We have that work scheduled for the weeks before and after Christmas. The holidays and the school vacation make those two weeks relatively quiet here. The library will be closed for those weeks and we will reopen in the first week of January. I wish I could find a way not to close at all but the reality is that for safety and practicality we need the time to have the people working those areas to do so without any outside interference.

When the second floor is finished we will move on to the children's room and then the third floor, where we will put things in place for the opening of our new history room and Robert Frost Conference Room. While these improvements are being made I'm afraid some inconvenience to customers is inevitable. I am sure, however, that the small inconvenience will be greatly

... the library is very happy to have received a grant from Target Stores for early childhood reading. We will be running a program called *Tell me a Cuento* which will encourage families to read together from very early childhood on.

outweighed by our improved facility. The library will be something else in our city of which all of our citizens can be proud. The branch library will be open extended hours during the renovation and our staff will do its best to maintain services from that location. I will make sure Rumbo readers are kept abreast of things as they progress.

In other important news, the library is very happy to have received a grant from Target Stores for early childhood reading. We will be running a program called *Tell me a Cuento* which will encourage families to read together from very early childhood on. The reading habit must be instilled in the very young and we are happy to have the opportunity to present a program that both encourages early learning and family togetherness. It is very impressive to me when I see positive corporate citizenship at work. Our community patronizes Target Stores and they, in turn, are willing to give back to us. That is a situation where we all win.

I mentioned a few weeks back that we are trying to revive our Friends group. The Methuen library has been helpful to us on that issue. We will be meeting with folks from the Methuen Friends on November 30th for a strategy session. If you are interested in being part of this group, please contact me at the library and we will get you involved. Meanwhile I'll let you all know how things progress.

Have a Happy Thanksgiving everyone and see you at the library.

Tu tienda aquí. Tu anuncio allá.

¡Que Bonito!

Anunciate localmente de una forma eficaz y económica

La edición local de Rumbo se distribuye solo en Lawrence y Methuen. Si esta es tu área de negocio, ¿Por qué anunciarte más lejos?

Llama hoy a Alberto Surís y pregunta por nuestros precios.

(978) 794-5360



JC Penney supports Methuen YMCA's After-School Programs



Don Hathaway of Salem, New Hampshire's JCPenney store, visited the Methuen YMCA's afterschool program. JCPenney is a sponsor of YMCA afterschool programs, and supported Merrimack Valley's program with a \$5,000 grant. He is shown with students (left to right) Gianni Ferraro, Joey Rogato, Sean Sullivan, and Joshua Rogato. YMCA Youth and Family Services Director Brian Pecci (left) is also pictured.

As part of the "Lights on Afterschool" celebration which highlighted the importance of afterschool programs in the lives of children, Don Hathaway of JC Penney in Salem, New Hampshire, presented the YMCA with a \$5000 donation which supports the Y's afterschool program in Methuen.

Earlier this month, the Methuen Branch of the Merrimack Valley YMCA opened its doors to celebrate "Lights On Afterschool!" a national initiative emphasizing the importance of keeping afterschool programs lights on and doors open. The event showcased children's artwork, original poetry, home baked snacks and refreshments, as well as indoor and outdoor sporting events.

This event celebrated around the nation marked the sixth annual Lights On Afterschool!, a project of the Afterschool Alliance. Last year this national event was supported by 2,600 YMCAs across the United States. The JCPenney Afterschool Fund is a National Sponsor of the event and additional support is provided by the David and Lucile Packard Foundation and the Open Society Institute.

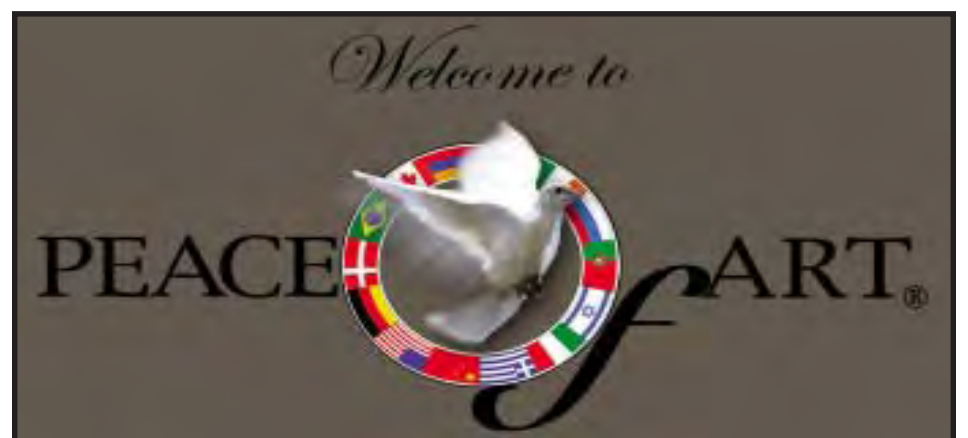
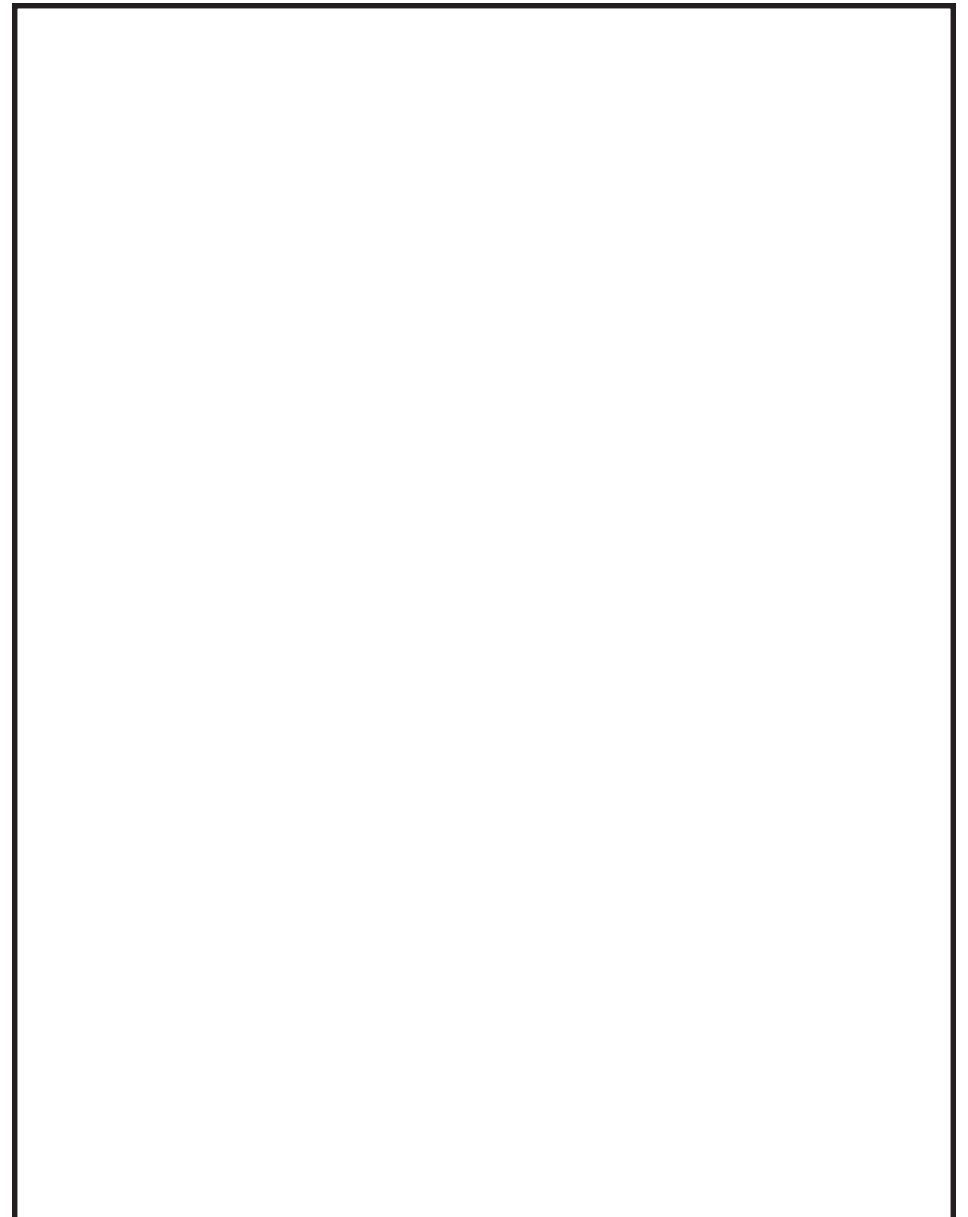
"Lights On Afterschool! celebrates the

wonderful work being done in our afterschool programs," said Elizabeth Covino, Merrimack Valley YMCA Director of Marketing/Public Relations. "It reminds us of the great services afterschool programs provide - keeping our children safe, helping them learn, and relieving working parents of worries about their children's afternoons. Unfortunately, too many of our kids are still home alone in the afternoons, or out on the streets where they can become involved in non-productive activities. And to make matters worse, funding shortages are forcing a number of programs to cut back or close their doors just when we need them most. The simple truth is that afterschool programs are key to our children's success."

Lights On Afterschool! is a nationwide event to recognize the critical importance of quality afterschool programs in the lives of children, their families and their communities, sponsored by The Afterschool Alliance, a nonprofit public awareness and advocacy organization working to ensure that all children and youth have access to afterschool programs by the year 2010.

VOLUNTEERS NEEDED

Parents Helping Parents, a child abuse prevention agency, is looking for bi-lingual volunteers with good interpersonal skills and a commitment to strengthening families to facilitate support groups Lawrence. Volunteers must commit to spending five hours a week for a period of one year as a facilitator. Training and ongoing supervision and support is provided by Parents Helping Parents. Call 1-800-882-1250 to request application materials or for more information visit our website at www.parentshelpingparents.org.



*an exhibit of art by
Daniel Varoujan Hejinian
Celebrating the human condition and the
search for peace*

**Exhibit open until December 4, 2005,
9am to 4pm daily.**

**at Lawrence Heritage State Park
Visitor Center**

1 Jackson Street, Lawrence, MA 01840

978-794-1655

Free admission, fully accessible.



SEE OUR WEB PAGE
RUMBONEWS.COM

Greater Lawrence Open House a Resounding Success



LINDA COTE PHOTO

Greater Lawrence Technical School Allied Health junior Carla Tavarez checks the pulse oximetry, blood pressure, and vital signs of a visitor during the school's recent Open House.

By all accounts, Greater Lawrence Technical School's recent Open House was a resounding success.

Nearly 1,000 visitors toured the school to view its state-of-the-art facilities on October 30 and learn about its career-area based educational opportunities, according to Marilyn Fitzgerald, who coordinated the two-hour event. Greater Lawrence accepts approximately 400 freshman students each year from middle schools in Andover, Lawrence, Methuen, and North Andover.

Greater Lawrence Superintendent-Director Frank S. Vacirca was thrilled at the event's success.

"The turnout was overwhelming," he said. "Every career area had visitors, and all the applications on the reception table were taken."

"It's our day to shine, and we did," Ms. Fitzgerald said of the school's largest community awareness and recruiting event of the year. "I think guidance was walking

on air at the end of the day, because they were so happy people were able to see what we're all about. There was never a time when the front and back parking lots weren't full."

The Open House featured hands-on activities in all 17 of the school's career areas, and also showcased student work, curriculum materials, and after-school activities and sports. Students in Autobody performed repairs under the watchful eye of instructors and visitors, Allied Health students offered blood pressure screening and demonstrated CPR, and gourmet foods and pastries were available for sampling in the Edward V. Coakley Four Winds Restaurant.

"The hit of the day was Culinary Arts," Ms. Fitzgerald said. "There was a waiting line to get in and see the restaurant."

"There wasn't a part of the building that wasn't open," she said. "We opened classrooms, the pool, and the Frank S. Vacirca Performing Arts Center. One parent

from North Andover walked through the Performing Arts Center, and then asked if she could rent it (she learned she could).

Student volunteers from SkillsUSA, DECA, the National Honor Society, and the Student Council acted as tour guides, and many visitors asked for tours. "The students were great at answering questions," Ms. Fitzgerald concluded.

Greater Lawrence Technical School is located on a 360,000 square foot campus at 57 River Road in Andover. Four career area clusters — Advanced Science and Technology, Business Communications, Construction, and Service — prepare students for jobs and further education in areas such as biotechnology, retail

marketing, culinary arts, metal fabrication, automotive technology, and computer applications, repair, and networking.

The 17 career areas include Allied Health, Biotechnology, Electronics, Information Support Services, and Machine Technology, all in the Advanced Science and Technology Cluster; Fashion Design, Graphic Communications, Marketing, and Office Technology in the Business Communications Cluster; Carpentry, Electrical, Metal Fabrication, and Plumbing in the Construction Cluster; and Autobody, Automotive, Cosmetology, and Culinary Arts & Hospitality in the Service Cluster. Ninth grade students are clustered within the Freshman Academy.

Guiltless gobbling on Thanksgiving Weight Watchers Tips for Satisfying - Not Stuffing - Yourself

The holidays are a special time of year and many families have traditional favorite recipes that appear on their table each year. Moderation is the key to getting through these special occasions without overindulging or missing out on the familiar goodies. Festivities don't have to be eliminated or avoided. You can have a fabulous time while maintaining your weight and without giving up your favorite things!

"Thanksgiving doesn't have to leave you feeling like a stuffed turkey," says Leslie Fink, M.S., R.D., a nutritionist with WeightWatchers.com, "and it doesn't have to derail your weight-loss efforts, either. If, despite your efforts, you end up feeling like you went off track with your weight-management efforts, keep it in perspective and move on. Tomorrow's another day."

Overall, Leslie suggests broadening your focus so that the holiday is not just about the food. "Concentrate on what you're thankful for, like your commitment to good health, wearing a smaller dress size, or feeling more confident about yourself."

A bounty of tips to avoid the pilgrimage to plus-size

1. Satisfy, don't stuff. When sitting down to the Thanksgiving feast, select foods you don't normally eat so that you can easily eliminate several of the dishes. Do you really want sweet potatoes topped with melted marshmallows and mashed potatoes? Take small portions, eat slowly and savor every bite. Don't fill your belly to the point of pain. Remember, it takes about 20 minutes for your brain to realize your stomach is full.

2. Plan to indulge. Don't set yourself up for failure by depriving yourself of the special foods that are prepared and

served only on Thanksgiving. Is it Aunt Martha's candied yams? Mom's apple pie? Or your sister-in-law's pumpkin cheesecake? Savor the special dishes instead of mindlessly popping cheddar cheese cubes into your mouth before the meal. Decide how much of that favorite food will satisfy you. If you cannot conceive of eating just a small piece of Mom's pie, cut something else out to account for the larger slice.

3. Don't starve yourself beforehand. You'll be more likely to gobble up everything in sight. As always, eat a good breakfast and consider a snack before heading to the Thanksgiving celebration.

4. Be creative. Practice how to say "no" in case you get pressured by well-meaning relatives to eat more than you want. Try something like, "Thanks, but I'll have to pass on that pumpkin pie because I'm filled up with your scrumptious turkey. Maybe I'll take a piece home for later?" Follow through on your resolve and toss it in the garbage when you get home.

5. Travel light. Even if you're going to someone else's home for the holiday, you still have control over what, and how much, you eat. Plan ahead and bring a healthy dish with you. Your host, and your waistline, will thank you for it.

6. Bag it. If you're hosting the meal, remember that there is always tomorrow - and leftovers. But if you won't be able to sleep knowing that there's half a pie in the kitchen, freeze leftovers immediately or give your guests doggie bags to take home.

7. Get moving. There are more ways to spend time with family on Thanksgiving than just sitting around eating. Why not go for a walk after supper, or get a game of touch football going in the afternoon?


PENTUCKET PLAYERS PRESENT "PETER PAN"

8:00 PM, Fri. & Sat.
Nov. 18, 19, 25, 26

2:00 PM, Sat. & Sun.
Nov. 19, 20 & 26

ROGERS CENTER FOR THE ARTS
Merrimack College, North Andover

Pentucket Players has successfully gained the first community theater license in New England to perform a full-scale production of "Peter Pan". Determined to offer audiences a top-notch Broadway-quality show, it hired Flying by Floy of Las Vegas to design special flying effects. It is the same outfit that worked on professional productions of "Peter Pan" starring **Mary Martin, Sandy Duncan and Cathy Rigby.**



MONTES
MARBLE & GRANITE

- Custom Fabrication • Kitchen Counter Tops • Fireplaces • Vanities, Etc. •

1 HILLDALE AVE., PLAISTOW, NH 03865
603-378-9292 Fax 603-378-9293



SEE OUR
WEB
PAGE

RUMBONEWS.COM

¿PROBLEMAS CON CUCARACHAS?

¡Llame a Louis ahora mismo!
978-683-3103

LEAKEAS EXTERMINATING

CALL TO ARTISTS: YMCA Arts Week 2006

Each June YMCAs all over the country host something called YMCA Arts Week, a special time for promoting and celebrating the arts, artists and their importance to the wellbeing of a community and its people.

This year the Merrimack Valley YMCA Lawrence Branch will host Arts Week from June 11-17, 2006. I am happy to say that this year we will be placing special emphasis on the work of local artists and performers.

This announcement serves as the first of many invitations that will be extended to local artists who would like to exhibit and/or perform their work during YMCA Arts Week 2006. Visual artists, photographers, dancers, musicians, singers, poets, storytellers, actors, playwrights and all others are invited to share their art with the YMCA and the greater Lawrence community. Opportunities include a building-wide art installation and several live performances throughout Arts Week. Let's all take advantage of this special time to come together in honor the arts, artists and one another.

For more information, contact Amy Baione, Lawrence Music Clubhouse Director, (978) 686-6191 ext. 17, abaione@myymca.org.

SE RENTAN APARTAMENTOS

En Lawrence y Methuen
1-2-3 y 4 habitaciones
Caliente o Frío desde \$650.00

Aceptamos Sec. 8
Llame ahora 24 horas al día
(978) 314-0870

ROOMMATE WANTED

Need to find a good person to share apartment in Lawrence. Rent is \$400 a month including everything but food. Good size room; looking for a female. You can see it after 3:00 PM any day. Call 1 (508) 451-7539 or write to Twtymom502006@aol.com

CARTAS AL EDITOR

Envie sus cartas por e-mail a:
rumbo@rumbonews.com

Las cartas deben tener menos de 300 palabras de largo. Favor de incluir un número de teléfono o dirección electrónica para confirmar quién la envía.


Why Franchise When You Can UnFranchise?

Do you want to run your own successful home based business, but don't have thousand for franchise fees?

Market America's unique UnFranchise* Business Development System offers anyone willing to follow a proven business plan an affordable way to gain financial independence in 2-3 years - not 45 years like the average worker.

- Be Your Own Boss
- Set Your Own Hours
- Over 1,500 Products
- Great Earnings Potential
- Full Company Support

Why wait? Call to get your financial future started today!



EL LAWRENCE COUNCIL ON AGING

está buscando personas mayores de 55 años interesadas en bolear. Cualquier persona interesada puede llamar al Senior Center al (978) 794-5886 desde las 12 del mediodía hasta las 4 de la tarde. Preguntar por María Silva.

THE LAWRENCE COUNCIL ON AGING

is looking for bowlers 55 or over. Anyone interested, please, contact Lawrence Senior Center at (978) 794-5886 and ask for María Silva, 12:00 noon to 4:00 PM.



Independent Distributor
978-314-2537
www.susansmall.com

quiere que **SU** negocio prospere

ANÚNCIESE EN RUMBO

LLÁMENOS AL
(978)
794-5360

Would you like to tell them in Spanish?

To enquire about advertising in Rumbo, please call
Alberto Surís at
(978) 794.5360



We will design your ad according to your specifications and traslate it for **FREE!**



Un miembro de Latin Saints bailando con influencia Americana.
A Lat'n Saintz member dancing to modern American music.



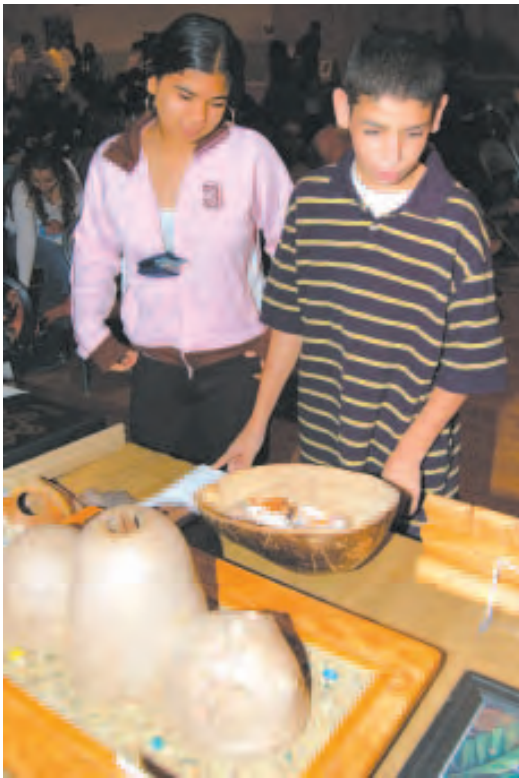
Tito Caraballo, solista de Salsa, acompañado de Marisol Robles.
Tito Caraballo, Salsa soloist with Marisol Robles dancing around him.



Miembros del Movimiento Puertorriqueño ofrecieron un reconocimiento a Dolores Calaf. Desde la izq: Cristobal Ramos, Sarah Alvarez, Dolores Calaf, Lizz Espendez y Felicita Arroyo, president.
Member's of the Puerto Rican Movement presented Dolores Calaf with a plaque. From the left: Cristobal Ramos, Sarah Alvarez, Dolores Calaf, Lizz Espendez and Felicita Arroyo, president.



Frankie Rodríguez recibió un reconocimiento.
Frankie Rodriguez was presented with a plaque.



Ashley Acevedo, 13, and Hector Cruz, 12, admirando una colección de artesanía puertorriqueña Pre Colombina.
Ashley Acevedo, 13, and Hector Cruz, 12, admiring a collection of pre-Columbian artifacts from Puerto Rico.



Muerte de Agüeybana.
Agüeybana's death.

Sacerdote Tahino del Grupo Bohike.

Tahino holy man from Taller Bohike.



Princesa Tahina del Taller Bohike.
Tahina Princess from the Bohike Group.

Conmemoran Descubrimiento de Puerto Rico

Por Beatriz Pérez

Un 19 de noviembre del 1493, el almirante Cristóbal Colón descubre la isla de Puerto lo que de acuerdo a la historia ocurre durante su segundo viaje de exploración. En esa época la isla estaba habitada por los Taínos.

A 512 años de dicho descubrimiento y por sexto año consecutivo se conmemoró en esta ciudad este hecho histórico.

Con el concepto Raíces el Taller Borinqueño que dirige Vanessa Espendez y con el apoyo del Movimiento Puertorriqueño, Cosecha Bonrincana y Taller Bohíke fue conmemorado el descubrimiento de Puerto Rico, con un evento donde se resaltaron los aspectos más significativos de la identidad de los hijos de Borinquen.

La actividad se llevó a cabo en el salón de la iglesia Presbiteriana el pasado sábado y fue un evento donde lo fundamental fue

pasar revista a la evolución que como pueblo y como raza han sufrido los puertorriqueños.

Transformado en un ambiente indígena, el escenario fue testigo junto a los presentes la esencia de los indígenas, su rebelión, con su tradicional baile del Areíto y la muerte del indio Agueybana.

La historia continuó con el surgimiento del puertorriqueño, producto de la unión de tres razas, poniendo de manifiesto que su identidad se resume en: "Del blanco tengo el alma, y del negro los sabores, del indio la nobleza, soy raza de mil colores".

Como es de suponer en la actividad no podían faltar los ritmos tradicionales de Puerto Rico, la plena, que es una aportación de los españoles; la bomba, aportación de los africanos y el contagioso ritmo de la salsa.

En la sexta conmemoración del

Descubrimiento de Puerto Rico, el Movimiento Puertorriqueño reconoció el trabajo y el aporte de dos hijos distinguidos de la Isla del Encanto: Dolores Calaf, directora de Cambridge College de Lawrence y Frankie Rodríguez, destacado músico que ha acompañado a cantantes de la categoría de Paquito Guzmán, Héctor Tricoche, Viti Ruiz, Lalo Rodríguez, Pedro Conga, Tony Vega y Pete "El Conde" Rodríguez.

Los bailes y la dramatización de cada uno de los eventos recreados en la actividad estuvieron a cargo de Taller Bohike, que dirige Ángel Nazario; Taller Borinqueño, que dirige Vanessa Espendez, las Batuteras del Movimiento Puertorriqueño que dirige Sara Saldaña, entidad que preside Felicita Arroyo.

Los maestros de ceremonia del evento fueron, Lizzie Espendez y Cristóbal Ramos, el "Polifacético".