



Mourning Note from Mayor Brian A. DePeña due to the tragedy in Santo Domingo

On behalf of the City of Lawrence, I extend my deepest condolences to the victims and families affected by the tragic collapse of the roof at Jet Set discotheque in the Dominican Republic. Our hearts are heavy as we stand in solidarity with the Dominican community, including in our blessed City of Lawrence.

This is a moment of mourning and reflection. In honor of the lives lost and in a gesture of unity and brotherhood, I have ordered that the flag of the United States of America be placed at half mast prominently today. It is a symbol of our shared grief and our united hearts in the face of this devastating tragedy.

On behalf of all Lawrencians, and my administration would like to invite you to a vigil on Thursday, April 10, 2025, at 4:00 p.m. on Appleton Way next to Lawrence City Hall. Let us unite as a community for a moment of reflection and solidarity.

To our Dominican brothers and sisters, please know you are not alone. The people of Lawrence stand with you. May God bring comfort to every grieving heart and grant peace to all those affected.

God bless you all.

Brian A. DePeña, Mayor
City of Lawrence, Massachusetts

Nota Luctuosa del Alcalde Brian A. DePeña por la tragedia en Santo Domingo

En nombre de la Ciudad de Lawrence, expreso mi más sentido pésame a las víctimas y familias afectadas por el trágico derrumbe del techo de la discoteca Jet Set en República Dominicana. Con gran pesar, nos solidarizamos con la comunidad dominicana, incluyendo a nuestra bendecida Ciudad de Lawrence.

Este es un momento de duelo y reflexión. En honor a las vidas perdidas y en un gesto de unidad y hermandad, he ordenado que la bandera de los Estados Unidos de America se coloque hoy a media asta de forma prominente. Es un símbolo de nuestro dolor compartido y de nuestros corazones unidos ante esta devastadora tragedia.

En nombre de todos los habitantes de Lawrence y de mi administración, los invitamos a una vigilia este jueves 10 de abril de 2025 a las 4:00 p.m. en Appleton Way, próximo al ayuntamiento de Lawrence. Unámonos como comunidad para un momento de reflexión y solidaridad.

A nuestros hermanos y hermanas dominicanos, sepan que no están solos. El pueblo de Lawrence los acompaña. Que Dios consuele a cada corazón afligido y conceda paz a todos los afectados.

Dios los bendiga a todos.

Brian A. DePeña, Alcalde
Ciudad de Lawrence, Massachusetts

Layoffs preceded nurses' picket at LGH



Photo courtesy of José Dávila Marina acosta, representing the office of Senator Pavel Payano supported the nurses picketing the Lawrence General Hospital.

By Dalia Díaz

Lawrence General Hospital's 550 registered nurses plan an informational picket Tuesday afternoon in front of the hospital as they say contract negotiations have "stalled over the nurses' call for appropriate staffing, wages and health insurance benefits."

The picket took place Tuesday, April 8, from 4-6 p.m., at Lawrence General Hospital, 1 General St., Lawrence.

There is a shortage of nurses in this area and LGH is a victim of that, having to depend on travelling nurses. Often,

they have to close areas saying there are no beds available when the reason is that there are no personnel to staff them.

Nurses say they began new contract negotiations Oct. 16 and have participated in 10 sessions since. They say in a statement that appropriate staffing, wages and health insurance benefits will allow the hospital to "recruit and retain nurses, nurses who are now leaving the facility, particularly younger nurses, for better staffed, higher paying facilities throughout the region." They add, these conditions have resulted in excessive staff turnover and a 20% vacancy rate—above the state average of 13.6%.

Celebrating April Month of Autism at Campagnone Common



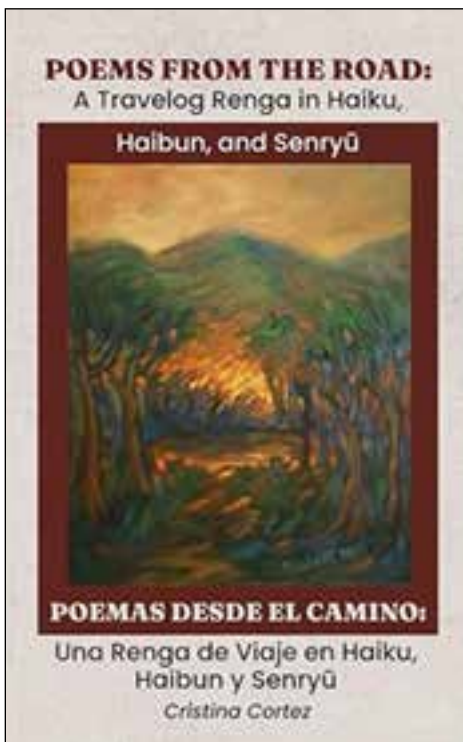
April is Autism Awareness month, and the City of Lawrence and Lawrence Public Schools celebrated World Autism Awareness Day on April by raising the Autism Awareness flag for the first time in Massachusetts.

Campagnone Common was filled with vibrant decorations as local officials, advocates, and families came together to show their support.

Abril es el mes de la Concienciación sobre el Autismo, y la Ciudad de Lawrence y las Escuelas Públicas de Lawrence celebraron el Día Mundial de la Concienciación sobre el Autismo en abril izando la bandera de la Concienciación sobre el Autismo por primera vez en Massachusetts.

El Parque Campagnone Common se llenó de vibrantes decoraciones mientras funcionarios locales, defensores y familias se unían para mostrar su apoyo.

La poetiza Cristina Cortez presenta su más reciente publicación



LAWRENCE- La Junta de Directores de Ateneo Dominicano de Nueva Inglaterra celebró con gran júbilo la última publicación de la poeta Cristina Cortez, en compañía a sus padres, Evelyn y Carlos Cortez y dos de sus mentores, el Dr. Jason Fogler y Leo Nin, investigador independiente, antropólogo, lingüístico, musicólogo y especialista en literatura, el jueves, 20 de marzo del corriente en las facilidades del Ateneo Dominicano de Nueva Inglaterra, localizado en el 15 de la Calle Union, en Lawrence, MA.

“Poemas desde el camino: Una renga de viaje en Haiku, Haibun y Senryū” (2025), su más reciente libro, es su cuarta publicación lanzada al mundo por esta gran mujer de origen salvadoreña pero que según nos cuenta se siente identificada con el sentir dominicano y su cultura, su gente, su literatura. Este poemario es un viaje poético que narra un viaje por carretera de 80 días desde Mineral, WA a Boston, MA, realizado en 2018. Utilizando Instagram para documentar el viaje mediante fotos y videos, la autora creó un registro visual y poético que evoca el estilo haiga japonés. Las formas Haiku, Senryū y Haibun se entrelazan meticulosamente, creando una narrativa rica y compleja. El haiku, centrado en la naturaleza, y el Senryū, que resalta las experiencias humanas, ofrecen perspectivas contrastantes pero armoniosas. La estructura tradicional renga, en particular el Hyakun renga, guía el flujo de los poemas, donde

cada verso es una estrofa en el poema extenso.

En el evento tanto el Dr. Folger, quien es un psicólogo reconocido y director en el campo de Neurodesarrollo y Discapacidades relacionadas en el Hospital para Niños de Boston, contaba como Cristina aun con su discapacidad desde niña ha superado su autoestima no en base a lo que no puede hacer ya que yace atada a una silla de ruedas, sino que la torna en su poesía no como una barrera sino como algo que no la detiene en su pensar, en su creatividad, en su creación. Cristina posee una Maestría en Bellas Artes en Escritura Creativa y Poética de la Universidad de Washington Bothell y una Licenciatura en inglés, Escritura creativa y literatura, e historia, con especialización en Estudios Latinoamericanos y del Caribe de la Universidad de Hofstra, donde se graduó con los más altos honores y distinción. Cortez completó el programa de becas de becas LEND en el Instituto para la inclusión comunitaria del Boston Children’s Hospital, donde se especializó en discapacidades del desarrollo desde la perspectiva de la autodefensa. Además, participa en iniciativas de formación como la serie Charting the Life Course Ambassador de la UMKC. Multilingüe y apasionada por la investigación, su trabajo abarca folklore, mitología, poesía narrativa y tradiciones orales. Su compromiso con los derechos de las personas con discapacidad y la historia cultural se refleja en sus publicaciones y conferencias.

Sobre Ateneo Dominicano de Nueva Inglaterra, Inc. :

Ateneo Dominicano de Nueva Inglaterra, Inc. Es una organización sin fines de lucro que se fundó en 2020 como entidad 501(c)3 en Massachusetts. La misión del Ateneo Dominicano de Nueva Inglaterra, Inc. Es “mantener la cultura y arte dominicana vivos a través de eventos y actividades para que las generaciones nuevas estén conscientes, y podamos continuar esparcir conciencia cultural.”

Comité Ejecutivo:

Wilfredo Peralta, Presidente
 María Roque, Tesorera
 Arleen Zorilla, Secretaria
 Solange Acevedo, Vicepresidenta
 Sarah Pérez, Directora
 Jenny García, CEO 978-884-3838



Poet Cristina Cortez presents her most recent publication

LAWRENCE - The Board of Directors of the Ateneo Dominicano de Nueva Inglaterra, Inc. celebrated with great joy the latest publication of poet Cristina Cortez, accompanied by her parents, Evelyn and Carlos Cortez and two of her mentors, Dr. Jason Fogler and Leo Nin, independent researcher, anthropologist, linguist, musicologist and literary specialist, on Thursday, March 20th at the facilities of the Dominican Athenaeum of New England, located at 15 Union Street, in Lawrence, MA.

“Poems from the Road: A Travel Limp in Haiku, Haibun, and Senryū” (2025), her most recent book, is the fourth publication released by this great woman of Salvadoran origin who, as she tells us, identifies with the Dominican feeling, its culture, its people, and its literature. This collection of poems is a poetic journey that narrates an 80-day road trip from Mineral, WA to Boston, MA, taken in 2018. Using Instagram to document the trip through photos and videos, the author created a visual and poetic record that evokes the Japanese haiga style. The Haiku, Senryū, and Haibun forms are meticulously intertwined, creating a rich and complex narrative. The Haiku, focusing on nature, and the Senryū, which highlights human experiences, offer contrasting yet harmonious perspectives. The traditional renga structure, particularly Hyakun renga, guides the flow of the poems, where each line is a stanza in the long-form poem.

At the event, Dr. Folger, a renowned psychologist and director of Neurodevelopmental and Related Disabilities at Boston Children’s Hospital, discussed how Cristina, despite her disability as a child, has overcome her self-esteem not based on what she cannot do since she is confined to a wheelchair, but rather uses it in her poetry not as a barrier but as something

that does not stop her from thinking, her creativity, her creation. Cristina holds a Master of Fine Arts in Creative Writing and Poetry from the University of Washington Bothell and a Bachelor of Arts in English, Creative Writing and Literature, and History, with a specialization in Latin American and Caribbean Studies from Hofstra University, where she graduated with highest honors and distinction. Cortez completed the LEND fellowship program at the Institute for Community Inclusion at Boston Children’s Hospital, where she specialized in developmental disabilities from a self-advocacy perspective. She also participates in educational initiatives such as UMKC’s Charting the Life Course Ambassador series. Multilingual and passionate about research, her work encompasses folklore, mythology, narrative poetry, and oral traditions. Her commitment to disability rights and cultural history is reflected in her publications and lectures.

About the Ateneo Dominicano de Nueva Inglaterra, Inc.:

The Ateneo Dominicano de Nueva Inglaterra, Inc. is a non-profit organization founded in 2020 as a 501(c)3 entity in Massachusetts. The mission of the Dominican Ateneo of New England, Inc. is “to keep Dominican culture and art alive through events and activities so that new generations are aware of it, and we can continue to spread cultural awareness.”

Board Executive Committee:

Wilfredo Peralta, President
 María Roque, Treasurer
 Arleen Zorilla, Clerk
 Solange Acevedo, Vice President
 Sarah Pérez, Director
 Jenny García, CEO, 978-884-3838



“Love and compassion are necessities, not luxuries. Without them, humanity cannot survive.”

“El amor y la compasión son necesidades, no lujos. Sin ellos, la humanidad no podrá sobrevivir.”

Dalai Lama

Lawrence General Hospital launches EMS blood transfusion program

Hospital's paramedics are one of only two Massachusetts EMS agencies authorized to carry and administer life-saving whole blood to transfuse into patients with traumatic injuries

Lawrence General Hospital, which has provided the City of Lawrence's paramedic services since 1987, today announced the launch of a new EMS blood transfusion program that allows paramedics to carry whole blood on ambulances in the event trauma patients need transfusions in the field. The initiative, funded in part by a grant from the from the Department of Homeland Security through the Northeast Homeland Security Regional Advisory Council (NERAC), makes Lawrence General EMS only the second EMS provider in Massachusetts equipped to deliver this Emergency Room-level trauma treatment before patients reach the hospital.

Whole blood—containing all its natural components, including red blood cells, plasma, and platelets—offers a significant advantage over the “component therapy” typically used in hospitals, where patients receive only one blood component at a time. Administering whole blood at the site of injury can be a faster, more effective, and potentially life-saving treatment for patients experiencing severe or internal bleeding.

“Two-hundred-and-seventy-five-thousand people die each year from traumatic injuries that require blood transfusions,” said Paul Brennan, Lawrence General's EMS and public safety director. “As a paramedic for 40 years, I have witnessed firsthand the critical benefits of whole blood transfusions. Now, Lawrence General Hospital is doing its part to ensure all patients can receive this life-saving treatment when they need it.”

According to Brennan, Lawrence General is second only to the town of Canton when it comes to carrying whole blood on its ambulances. At Lawrence General, this process involved obtaining a special project waiver from the state Department of Public Health and undergoing a rigorous 18-month evaluation process. The program formally began in December 2024.

Working in tandem with the American Red Cross and Lawrence General's in-house blood bank, Lawrence General's EMS team maintains its own two-unit blood supply that is kept in a temperature-controlled cooler and brought on ambulance runs – used if necessary – before being swapped out every 48 hours.

With this program, Lawrence General's ambulance service – which also serves Andover, North Andover, and Methuen – enhances its role as a regional resource for traumatic injuries, operating as the only Level III Trauma Center in the area. If necessary, Lawrence General paramedics can travel up to 30 minutes or 30 miles to bring life-saving transfusions to patients 15

years of age and older.

Lawrence General is also one of only four ambulance services in the state authorized to administer paralytic medication, or neuromuscular blocking agents (NMBAs), which are powerful muscle relaxants used to prevent movement during surgical procedures and intubation.

Nationally, trauma is the leading cause of death for individuals aged 1-45 years old. An estimated 40 million Emergency Room visits in the United States annually come from trauma-related injuries.

HOW TO HELP: Blood donations offered to the Red Cross will make their way to Lawrence General's whole blood transfusion program. Lawrence General is also accepting monetary donations earmarked for the whole blood program when made at LawrenceGeneral.org/donate.

FOR LOCAL FIRST RESPONDER PARTNERS: To bring Lawrence General's whole blood transfusion program to your community, simply call Northeast CMED dispatch at 978-946-8130.

About Lawrence General Hospital and Holy Family Hospital

Lawrence General Hospital and Holy Family Hospital are a 469-bed regional health care system serving 19 communities throughout the greater Merrimack Valley in Massachusetts and southern New Hampshire. The hospitals, which came together on Oct. 1, 2024, have campuses in Lawrence, Methuen and Haverhill, Mass., offer comprehensive inpatient and ambulatory services, including heart care, cancer care, orthopedics, maternal and child services, and specialty services such as sleep medicine, wound and hyperbaric medicine, and behavioral health.

Together, they care for more than 126,000 emergency department visits annually, with 24/7 emergency care at all three campuses. This includes a designated Level III Trauma Center at Lawrence General Hospital, one of the busiest Emergency Departments in Massachusetts. Additionally, Lawrence General leads the region in cardiac care, housing the state's most highly accredited cardiovascular center, and surgical services.

Holy Family Hospital is recognized for its exceptional geriatric psychiatry care, wound care and sleep medicine services as well as its Birthing Center and Level II Special Care Nursery. For more information, visit LawrenceGeneral.org and HolyFamilyHospital.org

El Hospital General de Lawrence lanza un programa de transfusión sanguínea para EMS

Los paramédicos del hospital son una de las dos únicas agencias de EMS de Massachusetts autorizadas para transportar y administrar sangre completa vital para transfusiones a pacientes con lesiones traumáticas.

El Hospital General de Lawrence, que ha brindado servicios paramédicos a la ciudad de Lawrence desde 1987, anunció hoy el lanzamiento de un nuevo programa de transfusión sanguínea para EMS que permite a los paramédicos transportar sangre completa en ambulancias en caso de que los pacientes con trauma necesiten transfusiones en el lugar. La iniciativa, financiada en parte por una subvención del Departamento de Seguridad Nacional a través del Consejo Asesor Regional de Seguridad Nacional del Noreste (NERAC), convierte a Lawrence General EMS en el segundo proveedor de EMS en Massachusetts equipado para brindar este tratamiento de trauma de nivel de sala de emergencias antes de que los pacientes lleguen al hospital.

La sangre completa, que contiene todos sus componentes naturales, como glóbulos rojos, plasma y plaquetas, ofrece una ventaja significativa sobre la "terapia de componentes" que se suele utilizar en los hospitales, donde los pacientes solo reciben un componente sanguíneo a la vez. Administrar sangre completa en el lugar de la lesión puede ser un tratamiento más rápido, eficaz y potencialmente vital para pacientes con hemorragias graves o internas.

"Doscientos setenta y cinco mil personas mueren cada año por lesiones traumáticas que requieren transfusiones de sangre", declaró Paul Brennan, director de Servicios Médicos de Emergencia (SME) y Seguridad Pública del Lawrence General. "Como paramédico durante 40 años, he presenciado de primera mano los beneficios cruciales de las transfusiones de sangre completa. Ahora, el Hospital General de Lawrence está haciendo su parte para garantizar que todos los pacientes puedan recibir este tratamiento vital cuando lo necesitan".

Según Brennan, el Lawrence General ocupa el segundo lugar, después de la ciudad de Canton, en cuanto a transportar sangre completa en sus ambulancias. En Lawrence General, este proceso implicó obtener una exención especial para proyectos del Departamento de Salud Pública del estado y someterse a un riguroso proceso de evaluación de 18 meses. El programa comenzó formalmente en diciembre de 2024.

En colaboración con la Cruz Roja Americana y el banco de sangre interno de Lawrence General, el equipo de servicios médicos de emergencia (SME) de Lawrence General mantiene su propio suministro de sangre de dos unidades, que se conserva en una cámara frigorífica con temperatura controlada y se utiliza en ambulancias, si es necesario, antes de ser reemplazada cada 48 horas.

Con este programa, el servicio de ambulancias de Lawrence General, que también presta servicios en Andover, North Andover y Methuen, refuerza su papel como recurso regional para lesiones traumáticas, operando como el único Centro de Trauma de Nivel III en la zona. De ser necesario, los

paramédicos de Lawrence General pueden viajar hasta 30 minutos o 48 kilómetros para brindar transfusiones vitales a pacientes de 15 años o más. Lawrence General es también uno de los cuatro únicos servicios de ambulancia del estado autorizados para administrar medicamentos paralizantes, o agentes bloqueadores neuromusculares (NMBA), que son potentes relajantes musculares que se utilizan para inhibir el movimiento durante procedimientos quirúrgicos e intubaciones.

A nivel nacional, los traumatismos son la principal causa de muerte en personas de 1 a 45 años. Se estima que 40 millones de visitas a urgencias en Estados Unidos cada año se deben a lesiones relacionadas con traumas.

CÓMO AYUDAR: Las donaciones de sangre ofrecidas a la Cruz Roja se destinarán al programa de transfusión de sangre completa de Lawrence General. Lawrence General también acepta donaciones monetarias destinadas al programa de sangre completa, que se realizan en LawrenceGeneral.org/donate.

PARA COLABORADORES LOCALES DE PRIMEROS AUXILIOS: Para llevar el programa de transfusión de sangre completa de Lawrence General a su comunidad, simplemente llame a la central de Northeast CMED al 978-946-8130.

Acerca del Hospital General Lawrence y el Hospital Holy Family

El Hospital General Lawrence y el Hospital Holy Family son un sistema regional de atención médica con 469 camas que presta servicios a 19 comunidades en el gran Valle de Merrimack en Massachusetts y el sur de New Hampshire. Los hospitales, que se fusionaron el 1 de octubre de 2024, tienen sedes en Lawrence, Methuen y Haverhill, Massachusetts, y ofrecen servicios integrales para pacientes hospitalizados y ambulatorios, que incluyen atención cardíaca, oncológica, ortopedia, servicios materno-infantiles y especialidades como medicina del sueño, medicina de heridas e hiperbárica, y salud conductual.

Juntos, atienden más de 126,000 visitas a urgencias al año, con atención 24/7 en sus tres sedes. Esto incluye un Centro de Trauma de Nivel III designado en el Hospital General Lawrence, uno de los Servicios de Urgencias con mayor afluencia de pacientes en Massachusetts. Además, el Hospital General Lawrence es líder en la región en atención cardíaca, albergando el centro cardiovascular y servicios quirúrgicos con mayor acreditación del estado.

El Hospital Holy Family es reconocido por su excepcional atención psiquiátrica geriátrica, cuidado de heridas y medicina del sueño, así como por su Centro de Maternidad y su Guardería de Cuidados Especiales de Nivel II. Para más información, visite LawrenceGeneral.org y HolyFamilyHospital.org.

The Merrimack Valley Immigrant & Education Center

The former Asian Center at 439 South Union St., building 2, Level B, Lawrence, MA 01843 is enrolling students for an intensive ESOL (English for Speakers of Other Languages) classes.

The classes will meet on Tuesdays and Thursdays either from 9 AM to 11:30 AM or 6 M to 8:30 PM.

Class fee is \$50. Call 978-683-7316 for more information.

Busque a Rumbo en su página de Facebook

POR DALIA DÍAZ
daliadiaz@rumbonews.com

READ IT IN ENGLISH ON PAGE 16

Desde Mi Esquina



CARTAS AL EDITOR

RUMBO
315 Mt. Vernon St.
Lawrence MA 01843
Email: 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.

Lawrence, MA - setiembre 1, 2003

Mayor, Voter ID Committee bring home-rule petition to the State House



The graphic shows District F Councilor Marie Gosselin, State House Clerk, Steve James, Mayor Michael J. Sullivan, and Dottie Incropera filing the Voter ID home-rule petition with Mr. James at the State House.

Voto por correo e identificación para votar

El tema de la identificación para votar se ha debatido en Lawrence desde principios de este siglo. En agosto de 2003, el Concejo Municipal de Lawrence aprobó la petición de autonomía para la identificación de votantes, y en la foto se puede ver a la concejala Marie Gosselin, al alcalde Michael Sullivan y a la lawrenciana Dottie Incropera entregándosela a Steve James, secretario de la Cámara de Representantes. Yo formaba parte del comité y tomé la foto. En nuestro sitio web, pueden leer la noticia publicada en Rumbo en la edición del 1ro de septiembre de 2003.

Nuestros representantes estatales se negaron a entregarla a la Cámara de Representantes, así que tuvimos que hacerlo nosotros. Sin embargo, la petición de autonomía fracasó en ese mismo instante porque se negaron a presentarla ante el pleno para su debate.

El Concejo Municipal de Lawrence ha estado debatiendo la posibilidad de permitir el voto por correo y el tema de la identificación para votar en varias reuniones recientes. Debo decir que la concejala Ana Levy ha insistido con en ambos temas desde septiembre de 2023. A juzgar por la forma en que ha sido bloqueada, dudo que tenga mucho éxito.

Un buen ejemplo es lo que sucedió en la última reunión. La concejala Levy incluyó en la agenda la conversión de una calle en una vía, pero el presidente del Concejo, Jeovanny Rodríguez, la quitó porque podría afectar su capacidad para entrar y salir de su casa. El propósito de incluirla en la agenda es discutirla y autorizar un estudio de viabilidad. Él dijo que encargaría el estudio, pero hasta ahora no lo ha ordenado.

Ana se opuso vehementemente al voto

por correo. Después de todos los problemas y escándalos de las últimas elecciones, necesitamos más claridad y transparencia que nunca. Ella no propone dejar a nadie sin votar. Explicó a los concejales que aún existe el voto en ausencia, que, en mi opinión, se está abusando mucho. También tenemos votación en el Ayuntamiento casi dos semanas antes del día de las elecciones (incluyendo un sábado), pero los concejales no la apoyaron y votaron a favor del voto por correo. Les gustan las elecciones dudosas y llenas de problemas.

Ana sugirió hacer cambios en el sobre, como agregar los últimos cuatro dígitos del número de Seguro Social del votante junto a su nombre y, si alguien lo ayuda a llenar la papeleta, incluir su nombre, dirección y los últimos cuatro dígitos de su Seguro Social en el sobre. El concejo rechazó todas las sugerencias de la concejala Levy.

Cada vez que se tocan los temas, las conversaciones son extensas, en particular con la concejala Wendy Luzón, quien solicitó información sobre cómo se podría implementar (aún por decidir) y quién se beneficiaría. Tenía mucha curiosidad por pedir identificación a la hora de votar. Quizás quiera empezar a preparar su estrategia para interrumpir las elecciones antes de tiempo.

Al final, Luzón votó en contra. No tengo ni idea de cómo continuará la concejala Levy con esta lucha. Deben recordar que, durante las últimas elecciones, Wendy Luzón fue grabada en video después de la una de la madrugada destruyendo los carteles de Vladimir Acevedo cuando este se postuló para el concejo del Distrito A.

Como sabemos, Fidelina Santiago ganó su mandato actual, aunque ella y Jennifer

López fueron acusadas de robar papeletas de los buzones. Los videos en posesión del Commonwealth demostraron que eran culpables de robar los votos.

Sacar correo del buzón de otra persona se considera un delito, específicamente "robo de correo", y es un delito federal según la ley estadounidense. Es ilegal tomar, robar o destruir correo que no esté dirigido a usted y, dependiendo de la gravedad de la infracción, puede resultar en multas y posible pena de cárcel.

Puede encontrar esto descrito en el Estatuto Federal: Título 18, Código de los Estados Unidos, Sección 1708.

Si bien no he asistido a las audiencias en el Tribunal de Distrito de Salem, he estado revisando los números de expediente de ambas, y me sorprende que los cargos se han reducido a delito menor y conspiración.

Su sentencia está programada para el 8 de mayo de 2025. Si Fidelina es declarada culpable, incluso si obtiene libertad condicional, se supone que tendrá que renunciar al Concejo Municipal. ¡Si no, habrá otro escándalo!

Lista de candidatos registrados

En la página 5, verán la lista de candidatos que han recogido sus documentos para postularse a un cargo este año. Tengan por seguro que, en las próximas semanas, la lista crecerá; algunos se llevarán los documentos a casa y no harán nada, y otros se darán cuenta de que recolectar firmas y nunca entregarlas es demasiado trabajo. Los más serios habrán formado un comité y un sistema establecido para ponerse en marcha.

Algunos tendrán que empezar por aclarar por qué viven en Andover y están interesados en enderezar la Ciudad de Lawrence. Tal es el caso de Nilson Rosario, candidato a concejal por toda la ciudad (at-Large).

Siempre digo que cuando escribo o digo algo, es porque hice mi tarea, no porque repito lo que dicen otros como un

loro. Después de consultar muchas fuentes, descubrí que es profesor en Lowell y ha tenido varias direcciones en esta ciudad. Me pregunto por qué escribió esa dirección de Andover, y los empleados del Departamento de Elecciones no le preguntaron ni le pidieron que mostrara un comprobante de domicilio.

Una búsqueda en línea muestra que trabaja como profesor de Intervenciones y Apoyos para la Conducta Positiva (PBIS) en la Escuela Intermedia Butler en Lowell y reside en North Andover (no en Andover). Sin embargo, su negocio está ubicado en el número 447 de la calle Essex, en el centro de Lawrence.

Actas de las reuniones

En cada reunión del concejo o subcomité, se aprueban las actas de las asambleas anteriores, así que existen. ¿Por qué es tan difícil publicarlas en sus respectivos sitios web? Esto aplica a todas las juntas.

Parece que soy la única que se queja de eso y no les preocupa. ¡Pero sí es importante! Necesito verificar la precisión de las decisiones que toman esos organismos cada vez que escribo un artículo. Siempre he dicho que cuando escribo o digo algo, es porque puedo demostrar lo que digo.

La política actual

No puedo terminar esta columna sin mencionar el comportamiento atroz e injustificable del alcalde Brian DePeña en la Estación Central de Bomberos. Me entristece su falta de control cada vez que pienso en ello.

Debería haber sabido que Juan "Manny" González estaría allí y haberlo planeado. Podría haberle pedido al jefe Moriarty que hiciera algunos arreglos y evitar lo que sucedió. Manny es un perfecto caballero y no merece esa vergüenza.

Apenas estamos comenzando la campaña electoral.

Atención Correcta, Lugar Correcto.

SALA DE EMERGENCIAS

- Dolor de pecho o dificultad para respirar
- Quemaduras, cortes o laceraciones graves
- Huesos rotos o articulaciones dislocadas
- Desmayo, cambios en el estado mental o hablar arrastrando las palabras
- Lesiones en la cabeza o los ojos
- Debilidad y/o entumecimiento en un lado del cuerpo

“Es espantoso que personas tan ignorantes tengan tanta influencia”.

— George Orwell
www.facebook.com/poets01

CANDIDATES LIST – 2025 NOMINATION REPORT

UPDATED: 04/04/2025 @ 10:00 A.M. – by H.C.

ELECTIVE OFFICE:	CITY MAYOR	XXXXXXX
NAME [FIRST-LAST]	CAMPAIGN OFFICE OR OTHER ADDRESS	PHONE NUMBER
BRIAN DE PENA	5 OAKLAND RD	978-423-7834
JUAN M. GONZALEZ	1 COLONIAL DR	978-620-6863
ELECTIVE OFFICE:	COUNCILOR AT LARGE	XXXXXXX
NAME [FIRST-LAST]	CAMPAIGN OFFICE OR OTHER ADDRESS	PHONE NUMBER
NILSON ROSARIO	22 HAVERHILL ST ANDOVER MA 01810	978-806-7456
RICHARD RUSSELL	34 CROSS ST	508-982-9562
ANA LEVY	167 PROSPECT ST	978-609-6272
FREDERICK DIAZ	19 BAILEY ST	978-828-1317
JOHN RIGAL	22 HILLTOP AVE	617-849-1230
ELECTIVE OFFICE:	COUNCIL DISTRICT A	XXXXXXX
NAME [FIRST-LAST]	CAMPAIGN OFFICE OR OTHER ADDRESS	PHONE NUMBER
RAMON LOPEZ	4 HIGHLAWN AVE	978-412-6004
VLADIMIR ACEVEDO	111 UNION ST	616-375-2772
ELECTIVE OFFICE:	COUNCIL DISTRICT B	XXXXXXX
NAME [FIRST-LAST]	CAMPAIGN OFFICE OR OTHER ADDRESS	PHONE NUMBER
ROSALY GONZALEZ	16 GRAICHEN TER	*****
ELECTIVE OFFICE:	COUNCIL DISTRICT C	XXXXXXX
NAME [FIRST-LAST]	CAMPAIGN OFFICE OR OTHER ADDRESS	PHONE NUMBER
GREGORY DEL ROSARIO	46 JUNIPER ST	978-423-2580

ELECTIVE OFFICE:	COUNCIL DISTRICT D	XXXXXXX
NAME [FIRST-LAST]	CAMPAIGN OFFICE OR OTHER ADDRESS	PHONE NUMBER
VIVIAN E. MARMOL	341 WATER ST	978-590-0312
ELECTIVE OFFICE:	COUNCIL DISTRICT E	XXXXXXX
NAME [FIRST-LAST]	CAMPAIGN OFFICE Or OTHER ADDRESS	PHONE NUMBER
ERIC A. MACHUCA	76 FARLEY ST	978-223-0003
STEPHANY INFANTE	226 MOUNT VERNON ST	978-857-8905
ELECTIVE OFFICE:	COUNCIL DISTRICT F	XXXXXXX
NAME [FIRST-LAST]	CAMPAIGN OFFICE OR OTHER ADDRESS	PHONE NUMBER
FILBERT FLEMING FERREIRA	91 FARNHAM ST	*****
MARC L. LAPLANTE	29 DURSO AVE	*****
ELECTIVE OFFICE:	LAWRENCE SCHOOL COMMITTEE	XXXXXXX
NAME [FIRST-LAST]	CAMPAIGN OFFICE OR OTHER ADDRESS	PHONE NUMBER
LENIN ROA	36 COLUMBUS AVE	978-482-1460
LUIS ROBLES	183 ABBOTT ST	978-208-9949
ELECTIVE OFFICE:	GREATER LAWRENCE SCHOOL COMMITTEE	XXXXXXX
NAME [FIRST-LAST]	CAMPAIGN OFFICE OR OTHER ADDRESS	PHONE NUMBER
JULIO MEJIA	1088 ESSEX ST	978-301-1596

It's easy finding **Rumbo
(978) 794-5360**

PUBLIC NOTICE
Haverhill –Thursday, April 17, 2025 – Meeting (public)

The Merrimack Valley Planning Commission will hold its monthly meeting on Thursday, April 17 at 11:00 a.m. The agenda includes updates on the commission’s activities and is available at the MVPC website www.mvpc.org. For questions or details of this meeting contact Jodie Furey at jfurey@mvpc.org



open to residents of all towns!

REUSE & RECYCLE DRIVE

Saturday, April 19 from 10am - 1pm
 at Habitat ReStore
 647 Andover Street, Lawrence
 in back parking lot
 (Andover Street to Shepard Street, left into lot)

Stop by to donate:
 Homegoods | Metal | Clothing | Textiles | Books | CDs

bit.ly/ReStoreTheEarth

Ahora en Amazon / Now in Amazon



A Point of View-Un Punto de Vista: Volume Seven-Volumen Siete. (A Point of View-Un Punto de Vista Bilingual books) (Spanish Edition)
 Spanish Edition | Related to: A Point of View-Un Punto de Vista Bilingual books | by Dr. Paul Victor Montesino.

Buying Your First Home? Lock in NOW!

First-Time/Affordable Homebuyer Loan*

6.000% INTEREST RATE | **6.023%** APR*

30-YEAR FIXED RATE RESIDENTIAL MORTGAGE
NO POINTS! • LLPA FEES WAIVED!

- ✓ As little as 5% down*
- ✓ First-time homebuyers or no homeownership for prior three years*
- ✓ No mortgage insurance requirement for LTV of 90% or less*

Call us at 978-358-8890 to learn more.



INSTITUTION FOR SAVINGS
BUILDING STRONGER COMMUNITIES TOGETHER SINCE 1820.
institutionforsavings.com

*APR denotes Annual Percentage Rate as of 4/7/25 and is based on a \$550,000 purchase loan with minimum credit score of 680 and maximum loan-to-value (LTV) of 95%. Unit cost per \$1,000 borrowed is \$6.00. Maximum loan amount is \$550,000 with a maximum purchase price of \$687,500. Owner-occupied condominiums or single-family primary residences in Essex County only. Offer subject to credit approval. Property insurance required. Flood insurance required if the property is located in a FEMA Special Hazard Flood Zone. Monthly payment examples do not include escrow amounts for real estate taxes, private mortgage insurance (PMI) and/or insurance, if applicable. This may increase payment amount. Other terms and conditions may apply. Rate is subject to change without notice. To qualify for this program, applicant must be a first-time homebuyer (FTHB) or have not owned a home for prior three years and must attend a first-time homebuyer course. Applicants must have an income no greater than 120% of the area median income (AMI) and a debt-to-income (DTI) ratio no greater than 38%. A minimum down payment of 5% is also required with a 2% gifted cap and a \$200,000 liquid/stock asset cap. The asset cap does not include retirement accounts. The minimum down payment requirement does not include down payment assistance (DPA) programs for low and moderate income (LMI) borrowers. PMI is waived for loans at 90% LTV or less. Applicants who qualify for this program and who have attended a Citizens' Housing & Planning Association (CHAPA) certified FTHB course are eligible for a \$1,500 closing cost credit. Member FDIC • Member DIF • NMLS ID: #2478201

Cómo está tu agua? How is your water?




DON'T LET YOUR FUTURE GO UP IN SMOKE.



One study showed that over 20% of drug users were 17 or younger. To explore, see how potential users of thousands of electronic cigarettes in schools and workplaces over 10 million students with the Truth About Drugs. These students use their own information to make the right decision, including staying in school.

DrugFreeWorld.org
Let's return the world.

WWW.RUMBONEWS.COM



DEPARTAMENTO DE RECREACION,
DEPARTAMENTO DE SERVICIOS PARA
VETERANOS Y ASOCIACIÓN DE VECINOS DE
LAWRENCE PRESENTA

Mayor
Briann A. DePerno

CELEBRACIÓN DE PASCUA

CONOCE AL CONEJO DE
PASCUA

Sabado 12 de Abril, 2025
8:00 am-11:00 am

el Centro
155 Haverhill Street
Lawrence, MA 01840
Divertidos juegos
¡ENTRADA PARA TODOS!





RECREATION DEPT, VETERANS SERVICES DEPT
AND LAWRENCE NEIGHBORHOOD ASSOCIATION
PARTNERSHIP PRESENTS

Mayor
Briann A. DePerno

EASTER PANCAKE BREAKFAST

MEET THE EASTER BUNNY

Saturday
April 12, 2025
8:00 am - 11:00 am

Special Guest
Station 8!

The Center
155 Haverhill Street
Lawrence, MA 01840
Fun indoor Games
Free For All!



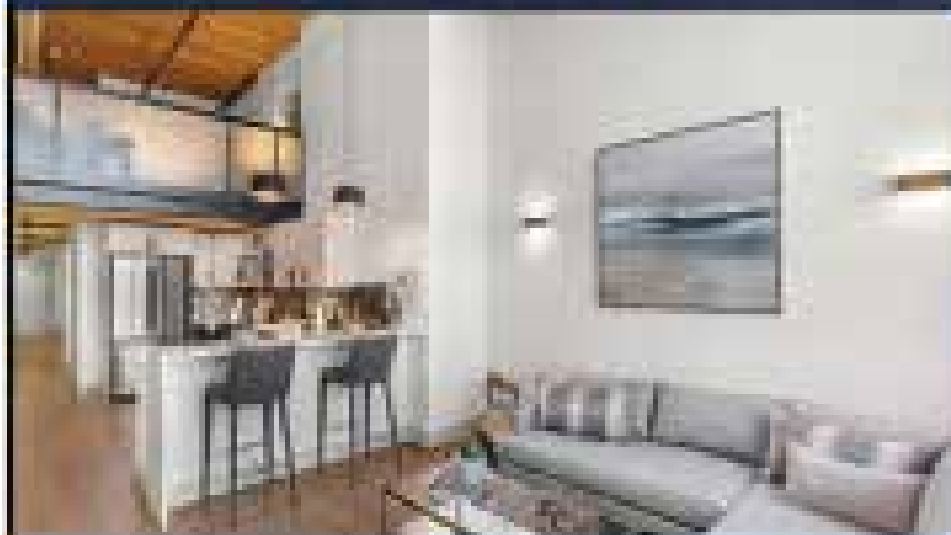


ESTRENAR A VIVIR

En Lujo y Estilo



RIVERWALK
LOFTS



- Las Mascotas son Bienvenidas
- Estacionamiento Disponible
- Gimnasio Abierto Las 24 Horas
- Acceso Controlado

- Loft En El Segundo Piso En Todas Las Unidades (ascensor opcional)
- Comedor y Cocina Comunitarios
- Espacios De Trabajo Privados y Sala De Juegos
- Pasos Para El Tren De Cercanías a Boston

LLAMAR PARA UN RECORRIDO

978.645.6302

250 MERRIMACK STREET
LAWRENCE, MA 01843



WWW.THERIVERWALKLOFTS.COM





YOU'RE INVITED!
Food. Flair. Fiesta.

A Celebration of Community

Date: May 7, 2025
Time: 6:30pm
Location: Stevens Estate, 723 Osgood Street, North Andover, MA

CELEBRATE AND SUPPORT GLFHC

Join us for a vibrant evening under the stars as we celebrate Greater Lawrence Family Health Center's 45th Anniversary. Enjoy an elegant gathering that highlights our program milestones, honors our founding, and brings the community together with music, food, entertainment, and more.

RSVP by April 23, 2025
Tickets \$150



GLFHC.org/45Celebrate

Sponsorships available. Please contact Steven Crowell, Director of Development & Marketing, at 978-722-2866 or steven.crowell@glfhc.org.



Sticker CONTEST



This is the year to put your stamp (well, sticker) on the face of elections in the City of Haverhill!

Submissions for the 2025 I Voted! Sticker Contest will be accepted from until May 16, 2025.

The winning design will be featured on our I Voted! sticker during the 2025 municipal elections. It is a great way to learn about civic responsibility and showcase local pride! The contest is open to students in grades K-12, who are residents of Haverhill, MA.



Submit your design via email at cityclerk@haverhillma.gov or in person in Room 118 of City Hall.

¡La Fundación Big Brother Big Sister necesita tu ayuda!



Si tienes ropa usada y pequeños artículos del hogar que ya no usas, dónalos para quienes si los necesitan. Llegaremos a tu puerta para recibir lo que puedas entregar.

Para programar una cita, llama al 1.800.483.5503 o visítanos en nuestra página web en internet: www.bbbsfoundation.org.

Lo que nos entregues ayudará a los niños locales que participan en nuestro programa de tutoría. Debes saber que tu donación es deducible de impuestos.

¡Gracias por tu apoyo!

Mi abuelo me dijo una vez que hay dos tipos de personas: los que hacen todo el trabajo y los que se llevan el mérito. También me dijo que debo estar en el primer grupo; hay menos competencia.

My grandfather once told me that there were two kinds of people: those who do the work and those who take the credit. He told me to try to be in the first group; there was much less competition.

— Indira Gandhi

BUSINESS LICENSE & PERMITS WORKSHOP


Mayor Brian A. DePina | Department of Inspectional Services

THE CITY OF LAWRENCE INVITES YOU

The City of Lawrence invites you to an informative workshop designed to help new business owners navigate the process of obtaining permits and licenses. Learn about the resources available through city departments and gain valuable insights to streamline your path to compliance.

All Retail Food Establishments are Required to Attend the Workshop!!!

- Simplified Permitting Process:** Learn how to efficiently obtain the necessary permits and licenses.
- City Resources:** Discover the support services offered by city departments to help you meet regulations.
- Expert Guidance:** Gain valuable insights on compliance requirements and best practices for new businesses.




WHERE? 51 Lawrence St, Lawrence, MA 01840
WHEN? April 24, 2025, 9:00 AM - 7:00 PM

For more info contact the Office of Inspectional Services at: Tel: 978-620-3158

YaR Youth at Risk | 25 Years
PATHWAYS FOR CHILDREN

<https://www.pw4c.org/youth-at-risk-conference>

25th Annual YAR Conference



Endicott College
May 28, 2025
7:30 AM - 4:00 PM

"25 years of Empowering Youth: Together, We Thrive"

Youth at Risk Conference
May 28, 2025
Endicott College, Beverly, MA

The region's only annual all-day conference for professionals working with at-risk youth with hands-on workshops, CEUs and Networking events.

ALCALDE DEPEÑA Y EL JEFE DE BOMBEROS MORIARTY PRESENTARON DOS CAMIONES DE BOMBEROS NUEVOS PARA LAWRENCE

Financiados Mediante Ayudas Federal e Inversión Municipal

Lawrence, MA – (4 de abril de 2025) - El Alcalde Brian A. DePeña y el Jefe de Bomberos Brian Moriarty con mucho orgullo presentaron dos camiones de bomberos completamente nuevos y diseñados especialmente para el Departamento de Bomberos de Lawrence. Estos camiones de vanguardia, valorados en \$2,239,750, fueron financiados mediante una combinación de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) y una inversión de la Ciudad de Lawrence.

Los camiones están equipados con tecnología avanzada de extinción de incendios diseñada para optimizar los tiempos de respuesta, optimizar la eficiencia operativa y garantizar que los bomberos cuenten con el equipo más confiable al responder a emergencias. Esta importante inversión reforzará significativamente la capacidad del departamento para servir y proteger a la comunidad.

“Esta inversión en los dos nuevos camiones de bomberos demuestra lo que podemos lograr cuando los socios locales y federales trabajan juntos para priorizar la seguridad comunitaria”, declaró el senador Pavel Payano (demócrata por Lawrence).

“Nuestros bomberos arriesgan sus vidas por los ciudadanos de nuestra ciudad y merecen nada menos que el equipo de la más alta calidad para realizar su trabajo con eficacia y regresar a casa sanos y salvos. Me enorgullece apoyar los esfuerzos que fortalecen la seguridad pública en Lawrence”.

“Estos nuevos camiones de bomberos dotarán al Departamento de Bomberos de Lawrence de los recursos necesarios para seguir protegiendo a los residentes”, declaró el segundo asistente del líder de la mayoría, Frank A. Morán. “Agradezco al alcalde DePeña y a su administración por realizar esta inversión crucial en los esfuerzos de seguridad pública de nuestra comunidad, en coordinación con la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias”.

El Departamento de Bomberos de Lawrence arriesga su vida a diario para garantizar la seguridad de nuestra comunidad. Los incendios son impredecibles y se propagan rápidamente. Estos dos nuevos camiones de bomberos son cruciales para garantizar que los bomberos puedan brindar un servicio de la más alta calidad a la ciudad.



Mayor DePeña and Fire Chief Moriarty Presented Two State-of-the-Art Fire Trucks for Lawrence, Funded Through Federal Grant and City Investment

Lawrence, MA – (April 4th, 2025) - Mayor Brian A. DePeña and Fire Chief Brian Moriarty proudly presented two brand-new, custom-designed fire trucks for the Lawrence Fire Department. These state-of-the-art trucks, valued at \$2,239,750, were funded through a combination of Federal Emergency Management Agency and the City of Lawrence’s investment.

The trucks are equipped with advanced firefighting technology designed to improve response times, enhance operational efficiency, and ensure firefighters have the most reliable equipment when responding to emergencies. This critical investment will significantly bolster the department’s ability to serve and protect the community.

“This investment in the two new firetrucks is a testament to what we can accomplish when local and federal partners work together to prioritize community safety,” said Senator Pavel Payano (D-Lawrence). “Our firefighters put their lives on the line for the citizens in our city, and they deserve nothing less than the highest-quality equipment to do their jobs effectively and return home safely. I’m proud to support efforts that strengthen public safety in Lawrence.”

“These brand-new fire trucks will best equip the Lawrence Fire Department with the resources necessary to continue protecting the residents of Lawrence,” said Second Assistant Majority Leader Frank A. Moran. “I am grateful to Mayor DePeña and his administration for making this

critical investment into our community’s public safety efforts in coordination with the Federal Emergency Management Agency.”

“The Lawrence Fire Department puts their lives on the line every day to ensure safety in our community. Fires are unpredictable and fast moving. These two new fire trucks are crucial to ensuring firefighters can provide the highest quality service to the city. Thank you to Mayor DePeña, FEMA, and Lawrence Investment for making this happen,” said State Representative Estela Reyes.

“These new fire trucks represent a significant leap forward in our commitment to public safety,” said Mayor DePeña. “Through a combination of federal support, the City of Lawrence’s investment, State Delegation, and our City Councilors, we’re ensuring that our firefighters have the best tools at their disposal. This is an investment in the safety and security of our residents.”

Fire Chief Brian Moriarty echoed the Mayor’s sentiments, stating, “With the purchase of these new trucks, we have improved our fire protection abilities on the south side and will increase our abilities at the airport in terms of safety. We will complete the total replacement of all apparatus and begin the process of maintaining the NFPA apparatus standard.”

The event was held at 65 Lowell St. in Lawrence. Trucks are already in service and ready to respond to emergencies and ensure the safety of the Lawrence community.



Function Hall and Bocce Facility Rental

Come Celebrate your event with us!

Birthdays - Bridal/Baby Showers - Quinceañera -

Weddings - Anniversaries - Retirement Parties -

Class Reunions - Non-Profit Fundraisers -

Business Team Building Events - Graduations

Dance Parties - Bereavement Meals

& More

Call 978-688-2258, option 3

www.methuensonsofitalylodge902.com

Hormonas de la felicidad



Por Tomás Núñez, ThD

El cuerpo humano es capaz de producir una serie de hormonas, tres de las cuales son responsables del placer y la motivación (dopamina), aliviar el estado de ánimo (serotonina) y producir felicidad (endorfina). Una forma rápida de producir estas hormonas es activando la sexualidad o/y visualizaciones placenteras, como paisajes o situaciones personales de éxito, bienestar y satisfacción; sin embargo, hay una serie de actividades que ayudan a nuestro organismo a producirlas. Conozcamos entonces, más de estas maravillosas hormonas.

Endorfinas

Las endorfinas son neuro-péptidos (pequeñas cadenas proteicas) que se liberan a través de la médula espinal y del torrente sanguíneo. Son opiáceos naturales del organismo que puede ser hasta 20 veces más potentes que los medicamentos contra el dolor que se venden en las farmacias.

Las actividades como escuchar música, bailar, hacerse un baño, caminar, quedar con los amigos, etc. hacen aumentar los niveles de endorfinas en sangre. La Mente del Cuerpo produce como mínimo 20 tipos diferentes de endorfinas, que se almacenan principalmente en el hipotálamo.

Las endorfinas tienen un rol importante en la recuperación y tiene funciones esenciales para la salud:

- Promueven la calma
- crean un estado de bienestar
- mejoran el humor
- reducen el dolor
- retrasan el proceso de envejecimiento
- potencian las funciones del sistema inmunitario
- reducen la presión sanguínea
- contrarrestan los niveles elevados de adrenalina asociados a la ansiedad
- ayudan a reducir los síntomas, ya que la Mente del Cuerpo nota que la persona esta haciendo caso a la necesidad de más (no menos) satisfacción emocional.
- Demuestran a la Mente que la reducción de los síntomas es posible- y la recuperación también.

Hay actividades bien conocidas que aumentan los niveles de endorfinas como pueden ser: comer chocolate, tomar el sol, hacerse masajes, meditación, yoga, bailar, cantar, escuchar música, pintar, moldear, ejercicios respiratorios, correr, ir con bicicleta o nadar, etc.

Una de las razones porque el hecho de “jugar” es tan importante es porque solo el hecho de dedicar un rato a pasarlo bien, ya hace aumentar los niveles de endorfinas. Sonreír, reír, hacer el tonto con los amigos ya es saludable por que si. Es hora de perder el tiempo haciendo el tonto, jugando, como los niños saben hacer.

Los tratamientos complementarios que están ligados al aumento de las endorfinas pueden ser la acupuntura, masajes, hidroterapia, reiki, baños de vapor o saunas y otros. El paciente ha de tener claro que la razón de hacer estos tratamientos no es eliminar los síntomas sino iniciar actividades donde los síntomas no son necesarios. Animamos a nuestros pacientes a hacer tantas actividades ligadas al aumento de endorfinas como sea posible.

Las endorfinas son también estimulantes. Cuando los atletas experimentan una liberación de endorfinas sienten que aún pueden más, como si les hubiese inyectado energía. Pasa lo mismo en la recuperación. Cuando más se hacen actividades de este tipo, más capaces se sienten de hacer más. Y así empieza un círculo donde se hacen más actividades, aumenta la auto confianza, se renuevan las energías y se vuelve hacia un estado de salud óptimo.

Serotonina

Se podría decir que la serotonina es la “hormona del placer” además de ser la “hormona del humor”. La serotonina hace la felicidad. Recientes investigaciones permiten avanzar en la cura de enfermedades como la depresión y la psicosis.

¿Cuál es el rol de la serotonina en el cerebro?

La serotonina es una hormona que influye en el humor, regula el sueño, el apetito y la presión. Su actividad se desarrolla en el intestino.

La Serotonina (5-hidroxitriptamina, o 5-HT), es una monoamina neurotransmisora sintetizada en el sistema nervioso central y en el tracto gastrointestinal. La serotonina también se encuentra en varias setas, plantas, frutas y vegetales.

Como neurotransmisor en el sistema nervioso central representa un papel importante en la inhibición de: la ira, agresión, temperatura corporal, presión, humor, capacidad de descanso incluso en la sexualidad y el apetito; características que se relacionan con los estados depresivos. Justamente los antidepresivos se ocupan de modificar los niveles de serotonina en el individuo.

Las propiedades afrodisíacas de la serotonina

El comportamiento humano depende de la cantidad de luz que el cuerpo recibe por día. Por esto cuando llega la primavera y el verano la serotonina se condiciona a la luz que recibe del organismo, lo que conlleva un aumento progresivo del bienestar y la felicidad con mayor estímulo sexual, producto de las concentraciones de este neurotransmisor en el cerebro.

Se podría decir que la serotonina es la “hormona del placer” además de ser la “hormona del humor”. Veamos un ejemplo. Para que se produzca el orgasmo, el hipotálamo libera oxitocina a través de la hipófisis aumentando considerablemente la cantidad de serotonina en el cerebro provocando un estado de placer, saciedad y tranquilidad.

Después del placer, se produce un mecanismo de retroalimentación que reabsorbe

la serotonina. Este mecanismo estimula la liberación de hormonas como somatotrofina (hormona del crecimiento) y prolactina (tiene acción sobre las glándulas mamarias su crecimiento y formación de leche).

Se sabe que la presencia de serotonina produce el placer, y la reabsorción de esta neurohormona, desencadena una serie de reacciones que estimulan la secreción de hormonas, que a su vez producen ínfimamente crecimiento y controlan la maduración de la secreción de estrógenos (mujeres) y secreción de testosterona (hombre).

Dopaminas

Motivación y placer.

Es una hormona y neurotransmisor del sistema nervioso central, es decir, una neurohormona liberada por el hipotálamo.

La disminución en la cantidad de dopamina en el cerebro puede generar enfermedades como Parkinson, en la cual una persona pierde la habilidad para ejecutar movimientos finos y controlados y la Distonía, trastorno del movimiento que causa contracciones involuntarias de los músculos.

La dopamina es biosintética en el cuerpo (principalmente en el tejido nervioso de la médula de las glándulas suprarrenales); actúa promoviendo el incremento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, puede regular la presión sanguínea

Tiene muchas funciones en el cerebro, influyendo en el comportamiento, la cognición, la actividad motora, la motivación y la recompensa, la regulación de la producción de leche o prolactina, el sueño, el humor, la atención y el aprendizaje. Se proyecta a varias áreas del cerebro mediante las vías principales.

En los lóbulos frontales, la dopamina controla el flujo de información desde otras

áreas del cerebro.

Los desórdenes de dopamina pueden causar un declinamiento en las funciones neurocognitivas, memoria, atención y capacidad en la resolución de problemas.

Asociada con el sistema del placer del cerebro, suministra sentimientos de gozo y refuerzo para motivar una persona pro activamente a realizar ciertas actividades.

La motivación promueve la segregación de esta hormona. Por otro lado, las neuronas de dopamina son deprimidas cuando la recompensa esperada es omitida, es decir por sensación de decepción.

La sociabilidad se encuentra también muy ligada a la neurotransmisión de dopamina. Una baja captabilidad de dopamina es frecuentemente encontrada en personas con ansiedad social y la anormalmente alta se asocia con psicosis y esquizofrenia.

Incrementa la actividad general y la creatividad en la generación de ideas.

El papel de la dopamina en la experiencia del placer ha sido cuestionado por varios investigadores. Se ha argumentado que está más asociada al deseo anticipatorio y la motivación (comúnmente denominados “querer”) por oposición al placer consumatorio real (normalmente denominado “gustar”). La dopamina no es liberada al encuentro de estímulos desagradables o aversivos, y así se motiva hacia el placer de evitar o eliminar los estímulos desagradables.

Tomas Núñez es:

Dr. en Teología Pedagógica.

Máster Teología Fundamental.

Máster Filosofía del Pensamiento Cristiano.

Máster Psicología Pastoral.

Máster Psico-Socio-Antropología de la Educación.

Diplomado en Neurociencia.

¡Abierto a residentes de todas las ciudades!



RECOGIDA DE REUTILIZACIÓN Y RECICLAJE

Sábado 19 de abril, de 10:00 a 1:00 h
en Habitat ReStore
647 Andover Street, Lawrence
en el estacionamiento trasero
(Andover Street hasta Shepard Street,
izquierda hacia el estacionamiento)

Pase a donar:

<p>Artículos para el hogar Incluye: Artículos para el hogar, muebles pequeños, herramientas, lámparas, artículos para jardín</p>	<p>Metal Incluye: acero, aluminio, hierro, cobre, latón, acero inoxidable, metales preciosos</p>	<p>Textiles Incluye: Ropa, accesorios, calzado, ropa de abrigo, ropa de cama, alfombras pequeñas, telas/hilos</p>	<p>Libros/CD Incluye: libros de tapa dura y blanda, audiolibros, CD, DVD, juegos y rompecabezas.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Nota: No hay contenedor de basura en el lugar.
Si no se acepta algún artículo, prepárese para llevarlo a casa.

Gracias a nuestros socios:






Para más información visite: <https://bit.ly/ReStoreTheEarth>

YWCA **NOMINATIONS ARE STILL OPEN FOR THE** **YWCA**

KNOW AN AMAZING WOMAN OR FEMME MAKING CHANGE IN THEIR COMMUNITY? CELEBRATE THEIR WINS AND THEIR CONTRIBUTIONS BY HONORING THEM THIS MAY!

42ND ANNUAL TRIBUTE TO WOMEN

THURSDAY, MAY 15TH FROM 12 PM - 2 PM
ANDOVER COUNTRY CLUB
NOMINATIONS ARE DUE BY MARCH 1ST!

WE'RE CELEBRATING THOSE THAT MAKE A DIFFERENCE!



JOIN US!
YOU ARE INVITED TO THE 42ND ANNUAL TRIBUTE TO WOMEN AWARDS LUNCHEON

MAY 15TH, 2025
12 PM - 2 PM
Andover Country Club
60 Canterbury St., Andover, MA 01810

"Keep your face always toward the sunshine - and shadows will fall behind you."
Walt Whitman

Sports with Northern Essex Community College
By Dan Blair, Director of Athletics

Stratton recognized by NABC for 3rd consecutive season

San Antonio, TX (April 7, 2025) – Northern Essex Community College men’s basketball coach Darren Stratton and his staff were recognized on Sunday morning at the National Association of Basketball Coaches Champions Breakfast at the NCAA Division I Final Four.

Stratton and the Knights basketball team became only the second team in the history of Region 21 to win three straight championships and the first to achieve the feat in 37 year when Mattatuck accomplished the threepeat from 1986-88.

The NABC recognized Stratton’s achievement of winning a third consecutive NJCAA Region 21 Championship as he was presented a “Champion of the Game” plaque by CBS Sports broadcaster Zach Gelb and former NCAA Division I head coach Phil Martelli, Sr.

The Region 21 championship game victory on March 2nd was the 350th win of his career. Over the last three season Stratton has accumulated a 94-8 record and currently stands at 351-210 overall in his 23 seasons leading the NECC program. Stratton will kick off season number 24 on November 1st at the Brookdale (NJ) Basketball Classic.



Selling and accepting donations of new and gently used furniture, housewares, cabinets, appliances and building materials

ReStore
Essex County Habitat for Humanity
the store that builds homes

647 Andover Street | Lawrence, MA | 978-686-3323 | www.crestore.org
Open Tuesday-Saturday, 10am-5pm

shop donate volunteer

PARA TODO TIPO DE SEGURO



Yomari, Elizabeth, Nini, Joan y Carla

Personales
Automóviles
Casas
Negocios

* Tarifas bajas para seguro de AUTOS y CASAS

SE HABLA ESPAÑOL

DEGNAN INSURANCE AGENCY, INC.

85 Salem Street., Lawrence MA 01843
TEL. (978) 688-4474 . FAX (978) 327-6558
WWW.DEGNANINSURANCE.COM

COME JOIN IVCS
April 19, 2025
10am til 1pm
FOR OUR
Easter Egg Hunt
Breakfast & Games

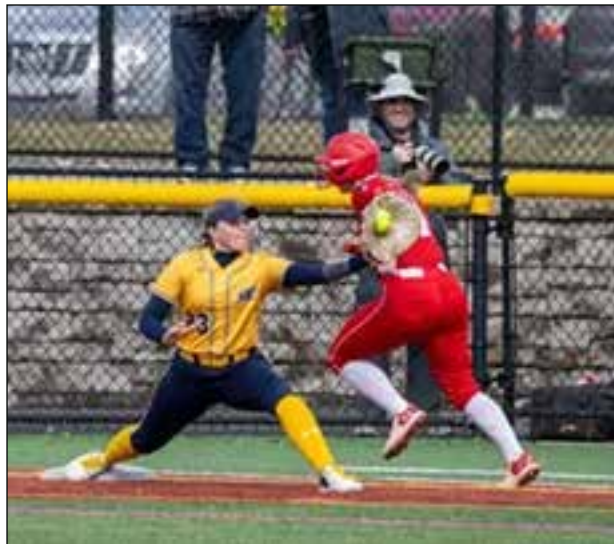


LOCATION
VFW 26 River St. Methuen, MA.



Softball Stumbles in Doubleheader with Fairfield

4/1/2025 | Softball | Box Score 1 | Box Score 2
 FAIRFIELD, CT- The Merrimack softball team lost both games to the Fairfield University Stags in a road doubleheader on Tuesday, April 1st.
 Game 1 Score: Fairfield 3, Merrimack 0
 Game 2 Score: Fairfield 2, Merrimack 1



Game 1 Recap

The Warriors had some competitive at bats in the first few innings. Anna Gedacht, the pitcher, kept the Stags at bay in her hometown. Gabby Kaduson would lace a double to right center field to get some magic going for the blue and gold in the 4th inning. Anna Gedacht got right back in the circle and had a very efficient bottom half of the frame. Abby Choquette extended her hitting streak by hitting a double to right field to start the top of the 5th. The Warriors would then have another efficient outing from Anna Gedacht, putting up a 1-2-3 inning. Thiana Brito got up in the top of the 6th and sliced a single up the middle to add to the Warrior's offensive. Although the Warriors had a great effort and added some hits late, the Stags tacked on some runs in the later innings and took game 1 by a score of 3-0.

Game 2 Recap

It was a busy top of the 1st for the Warrior's offense. Ellen Hubbard started things off with a single to left field. Thiana Brito followed suit and had a single of her own. Then, Gabby Kaduson moved over Thiana Brito on a fielder's choice. Emma Prahin was pitching in the circle this game. She got three outs in four at bats in the top of the 1st inning. The Novi, Michigan native would have the same kind of outing for the next five innings, as she kept the Stags hitters at bay. Madeline Arvai started off the top of the 4th with a solo home run to center field to give the Warriors a 1-0 lead. Emma Prahin also contributed offensively with an infield single. Eva Issitt got up in the top of the 5th and hit a single to left field to start

the inning. She would inspire the offense that followed, as Ellen Hubbard got a hit and the duo of Thiana Brito and Gabby Kaduson walked. Although the Warriors took encouraging strides and fought until the very end, Fairfield came alive in the last inning and walked it off to win game 2 by a score of 2-1.

Notes and Numbers from Game 1

- Anna Gedacht went 6 innings in the circle, recording key outs and efficient innings.
 - Thiana Brito, Gabby Kaduson, and Abby Choquette each recorded hits.
- Notes and Numbers from Game 2
- Madeline Arvai supplied the Warrior's only run with a solo home run.
 - Emma Prahin was 1 for 3 at the plate and struck out 6 Stags hitters in the circle.
 - Ellen Hubbard, Thiana Brito, and Eva Issitt also recorded hits.

Up Next

The Warriors return home tomorrow, April 2nd when they welcome the Holy Cross Crusaders to the Warrior Softball Diamond at Martone-Mejail Field. The meeting will be a doubleheader with game 1 starting at 2 p.m. and game 2 starting at around 4 p.m. The matchup will be streamed on the Merrimack Sports Network. The link to watch is on the Merrimack softball schedule. Follow Merrimack softball on Instagram and Twitter @merrimacksb.



de tus vecinos ayudaron

Essex County Habitat for Humanity ha construido más de 100 viviendas asequibles para familias en Lawrence y Merrimack Valley. ¡Habitat ReStore ayuda a financiarlos!



647 Andover Street, Lawrence | ecrestore.org | 978-686-3323
 Horas: martes - sábado, 10am-5pm

CLASIFICADOS | CLASSIFIEDS

LEGAL NOTICE NOTICE OF PUBLIC SALE

Notice is hereby given by Stuart's Automotive, Inc. 97 Tanner Street, Lowell, MA, pursuant to the provisions of Mass G.L c. 255, Section 39A, that they will sell or junk the following vehicle on or after April 14, 2025 starting at 10:00 am by private or public sale to satisfy their garage keepers lien for towing, storage, and notices of sale:

1. 2017 Subaru WRX VIN: JF1VA1L63H9835838

Vehicle is being stored at Stuart's Automotive and may be viewed by appointment only.

Signed
 Kevin Stuart
 Stuart's Automotive
 3/22, 4/1, 4/8

LEGAL NOTICE NOTICE OF PUBLIC SALE

Notice is hereby given by Stuart's Automotive, Inc. 97 Tanner Street, Lowell, MA, pursuant to the provisions of Mass G.L c. 255, Section 39A, that they will sell or junk the following vehicle on or after April 21, 2025 starting at 10:00 am by private or public sale to satisfy their garage keepers lien for towing, storage, and notices of sale:

1. 1997 Chrysler LHS VIN: 2C3HC56F1VH714133

Vehicle is being stored at Stuart's Automotive and may be viewed by appointment only.

Signed
 Kevin Stuart
 Stuart's Automotive
 4/1, 4/8, 4/15

LEGAL NOTICE NOTICE OF PUBLIC SALE

Notice is hereby given by Stuart's Automotive, Inc. 97 Tanner Street, Lowell, MA, pursuant to the provisions of Mass G.L c. 255, Section 39A, that they will sell or junk the following vehicle on or after May 1, 2025 starting at 10:00 am by private or public sale to satisfy their garage keepers lien for towing, storage, and notices of sale:

1. 2011 Honda accord VIN: 1HGCP2F84BA096229
2. 2015 Nissan Altima VIN: 1N4AL3APXFC427336
3. 2013 Chevy Malibu VIN: 1G11C5SA8DF212140

Vehicle is being stored at Stuart's Automotive and may be viewed by appointment only.
 Signed,

Kevin Stuart
 Stuart's Automotive
 4/8, 4/15, 4/22

LEGAL NOTICE NOTICE OF PUBLIC SALE

Notice is hereby given by Stuart's Automotive, Inc. 97 Tanner Street, Lowell, MA, pursuant to the provisions of Mass G.L c. 255, Section 39A, that they will sell or junk the following vehicle on or after May 7, 2025 starting at 10:00 am by private or public sale to satisfy their garage keepers lien for towing, storage, and notices of sale:

1. 2012 Mazda CX-9 VIN: JM3TBGCV3C0365011

Vehicle is being stored at Stuart's Automotive and may be viewed by appointment only.
 Signed,

Kevin Stuart
 Stuart's Automotive
 4/8, 4/15, 4/22

Rumbo
 "The Bilingual Newspaper of the Merrimack Valley"
 WWW.rumbonews.com

MERRIMACK VALLEY WORKFORCE BOARD **COMMONWEALTH CORPORATION**

SUMMER YOUTHWORKS 2025

APPLICATION DEADLINE: 04/11/2025

Do you live in the Merrimack Valley? Are you between the ages of 14-25 and eligible to work in the United States? Join us this summer and work for private, non-profit, or public employers! Visit our website to apply or scan the QR code below!

DOCUMENT DROP OFF: 04/02/25 -05/02/25

- Earn \$16.25- \$18.75 per hour
- Work up to 25 hours each week
- Participate in **PAID** Signal Success Workshops
- Choose a job that is YouthWorks approved!
- Participate for up to 5 weeks during the summer (July-August)

mailto:youth@masshivmwwb.org
www.masshivmwwb.org

Document drop off location (9:00-3:00PM)
MassHire MVWB
One Union Street, Suite 202
Lawrence MA, 01840

LAWRENCE PARTNERSHIP NETWORK

NETWORKING MIXER

Join the Lawrence Partnership Network for an evening of conversation, food, and drinks. Learn about our impactful initiatives and connect with like-minded individuals. Bring a guest and make it a night of community and collaboration.

**THURSDAY
APRIL 17
5:30-7:30PM**

CAFETERIA FOOD HALL
125 ESSEX ST
LAWRENCE, MA

REGISTER & LEARN MORE → lawrencepartnership.org/lpnetwork

LOS DESECHOS DE MASCOTAS SON NUESTRO MOTIVO DE PREOCUPACIÓN

Los desechos de mascotas contienen el doble de bacterias que los desechos humanos. Esta bacteria, juntas con los nutrientes y otros patógenos, pueden contaminar nuestras aguas. Estas bacterias pueden causar problemas en la calidad del agua los cuales son peligrosos para los peces, las mascotas y para nosotros también.

- Escorrentías de aguas pluviales
- Mayor nivel de bacterias
- Condiciones ideales para poder

¡CORRECTO!

¡INCORRECTO!

¡Cumplo con mi deber de preservar nuestras aguas!
Evitando los desechos de mascotas.
Depositando en el recipiente adecuado.

PET WASTE IS OUR PET PEEVE

Pet waste contains twice as much bacteria than human waste. This bacteria, along with nutrients and other pathogens, can end up in our surface waters. These pollutants can cause bacterial water quality issues for fish, pets, and ourselves!

- Doghouse egg stools
- High bacteria levels
- Unsafe swimming conditions

DO!

DON'T!

Do your DOBDDY to preserve our water!
Dog your pet's waste.
Deposit it in the proper receptacle.

"A newspaper is not just for reporting the news as it is, but to make people mad enough to do something about it."

"Un periódico no sólo sirve para informar las noticias tal como son, sino para enfadar a la gente lo suficiente como para que haga algo al respecto".

Mark Twain

MERRIMACK VALLEY CHAMBER, NORWOOD INSURANCE AGENCY AND X-GOLF METHUEN PRESENT

The Masters 2025 AT X-GOLF METHUEN

THE MERRIMACK VALLEY CHAMBER OF COMMERCE X-GOLF METHUEN

THURSDAY, APRIL 10TH, 2025
3:00 PM - 5:00 PM

FREE EVENT

A Tradition Unlike Any Other!

Celebrate the beginning of golf season with the Merrimack Valley Chamber of Commerce and our host Norwood Insurance for a Masters viewing party at X-Golf Methuen! Join us on Thursday, April 10th from 3-5 PM for a fun afternoon of great food, drink, and golf! Sip on the Masters signature cocktail, the Azalea, while you take your shot at golf contests like closest to the pin and longest drive!

With lots of golf prizes and giveaways it's an event you don't want to miss! Hope to see you there!

merrimackvalleychamber.com • 978-686-0900 • Office@MerrimackValleyChamber.com

The Merrimack Valley Immigrant & Education Center

The former Asian Center at 439 South Union St., building 2, Level B, Lawrence, MA 01843 is enrolling students for an intensive ESOL (English for Speakers of Other Languages) classes.

The classes will meet on Tuesdays and Thursdays either from 9 AM to 11:30 AM or 6 M to 8:30 PM.

Class fee is \$50. Call 978-683-7316 for more information.

BY DALIA DÍAZ
daliadiaz@rumbonews.com

LÉALO EN ESPAÑOL EN LA PÁGINA 4

From My Corner



LETTERS TO THE EDITOR RUMBO

315 Mt. Vernon St.
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.

Lawrence, MA - setiembre 1, 2003

Mayor, Voter ID Committee bring home-rule petition to the State House



The graphic shows District F Councilor Marie Gosselin, State House Clerk, Steve James, Mayor Michael J. Sullivan, and Dottie Incropera filing the Voter ID home-rule petition with Mr. James at the State House.

Mail voting and Voting ID

The topic of Voting Identification has been discussed in Lawrence since the turn of this century. In August 2003, the Lawrence City Council approved the Voter ID home-rule petition, and in the picture, you can see Councilor Marie Gosselin, Mayor Michael Sullivan, and Lawrencian Dottie Incropera delivering it to Steve James, State House Clerk. I was part of the committee and took the picture. On our website, you can read the story published in Rumbo on the September 1, 2003, edition.

Our State Representatives refused to deliver it to the State House, so we had to do it. However, the home-rule petition died right there because they declined to bring it to the floor to discuss it.

Lawrence City Council has been discussing allowing voting by mail and the Voting ID issue in several recent meetings. I must say that Councilor-at-large Councilor Ana Levy has been fiercely insisting on both issues since September 2023. Judging by the way she's blocked, I doubt she will have much success.

A good example is what happened at the last meeting. Councilor Levy placed on the agenda making a street one-way, but Council President Jeovanny Rodriguez removed it because it could affect his ability to enter and exit his home. The purpose of putting it on the agenda is to discuss it and authorize a feasibility study. He said he would have the study done, but so far, he has not ordered it.

Ana was vehemently opposed to mail voting. After all the problems and scandals during the last elections, we need more clarity and transparency than ever. She's not proposing to leave anyone without voting. She explained to the councilors that we still

have absentee voting, which I believe is highly abused.

We also have voting at City Hall almost two weeks before Election Day (including a Saturday), but the councilors didn't support her, and mail voting was favorably voted for. They like having dubious, problem-ridden elections.

Ana suggested making changes to the envelope, such as adding the last four digits of the voter's Social Security number next to their name and, if someone else is helping the voter fill out the ballot, including their name, address, and the last four numbers of their Social Security on the envelope. The council rejected all of Councilor Levy's suggestions.

Every time the subjects come up, the conversations are extensive, particularly from Councilor Wendy Luzón, who asked for information as to how it could be implemented (yet to be decided) and who will benefit from it. She was very curious about asking for identification at voting time. Perhaps she wants to start preparing her strategy to disrupt the elections early.

In the end, Luzón voted in the negative. I have no idea how Councilor Levy will continue this fight.

You must remember that during the last elections, Wendy Luzón was videotaped after one o'clock in the morning destroying Vladimir Acevedo's signs when he ran for the council in District A.

As we know, Fidelina Santiago won her current term, although she and Jennifer Lopez were indicted for stealing ballots from mailboxes. The videos in the Commonwealth's possession proved they were guilty of taking the votes.

Removing mail from someone else's

mailbox is considered a crime, specifically "mail theft," and it is a federal offense under US law. It is illegal to take, steal, or destroy mail that is not addressed to you, and depending on the severity of the offense, it can result in fines and potential jail time.

You can find this outlined under the Federal Statute: Title 18, U.S. Code, Section 1708.

While I have not attended the hearings in Salem District Court, I have been checking the Docket numbers for both, and I am surprised that the charges have been reduced to Misdemeanor and Conspiracy.

They are scheduled for sentencing on May 8, 2025. If Fidelina is found guilty, even if she gets Probation, she is assumed to have to resign from the City Council. If not, there will be another scandal!

List of candidates registered to run

On page 5, you will see the list of candidates who have picked up papers to run for office this year. Please be sure that in the next few weeks, the list will grow; some will take the papers home and do nothing, and others will realize that collecting signatures and never turning them in is too much work. The serious ones will have formed a committee, and a system established to get going.

Some will have to start by clarifying why they live in Andover and are interested in straightening out the City of Lawrence. Such is the case of Nilson Rosario, candidate for City Councilor at-Large.

I always say that when I write or say something, it's because I did my homework, not repeating what others say like a parrot. After checking many sources, I found that he is a teacher in Lowell and has had many

addresses in this city. I wonder why he wrote that address in Andover, and the employees in the Elections Department didn't question him or ask him to show proof of residency.

An online search shows that he works as the Positive Behavior Interventions and Supports (PBIS) Teacher at Butler Middle School in Lowell and lives in North Andover (not Andover). However, his business is located at 447 Essex St, downtown Lawrence.

Minutes of the meetings

At every council meeting or sub-committee meeting, they approved minutes of previous assemblies, so they do exist. Why is it so difficult to post them on their respective websites? That goes for all the different boards.

It appears as if I am the only one complaining about that and it's not a big deal to them. But it is! I need to check for accuracy the decisions made by those bodies whenever I'm writing a story. I've always said that when I write or say something, it's because I can prove what I'm saying.

Today's politics

I cannot finish this column without mentioning the awful and unjustifiable behavior of Mayor Brian DePeña at the Central Fire Station. I'm saddened by his lack of control whenever I think about it.

He should have known Juan "Manny" Gonzalez would be there and plan for it. He could have asked Chief Moriarty to make some arrangements and avoid what happened. Manny is a perfect gentleman and does not deserve that embarrassment.

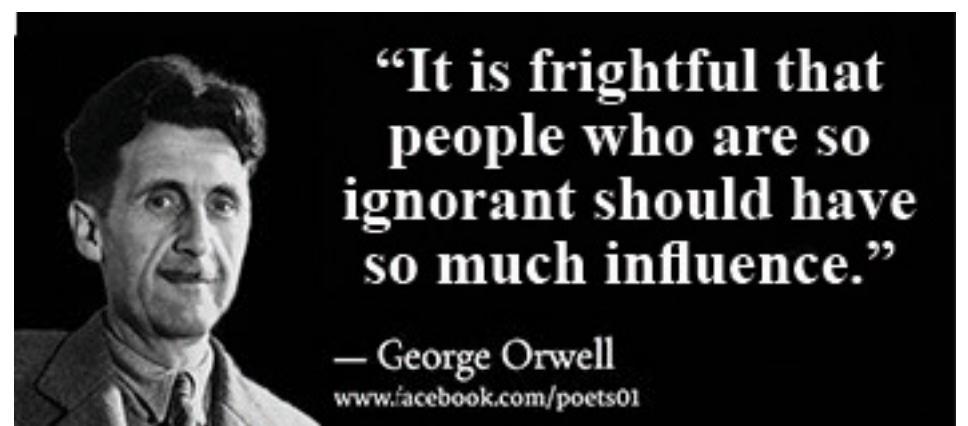
We are only beginning the campaign season.

READ PREVIOUS EDITIONS OF RUMBO ON
OUR WEBSITE **RUMBONEWS.COM**

Workplace English Classes Forming at the Merrimack Valley Immigrant & Education Center

Registrations are now being taken for Workplace English classes at the Merrimack Valley Immigrant & Education Center (the former Asian Center), 439 S. Union Street, building 2, Level B, Lawrence, MA 01843. These classes are free to Lawrence residents but students must have a high beginner level of English.

Anyone interested in signing up for morning or evening classes should call MVIEC, The Merrimack Valley Immigrant & Education Center at 978-683-7316. Check out the MVIEC's website at www.mviec.org for directions and more details.



"It is frightful that people who are so ignorant should have so much influence."

— George Orwell
www.facebook.com/poets01