

The Community Voice

FREE-GRATIS

LAVOZ

Bilingual Magazine

February 2024 • Vol 26 • Michigan's Largest Bilingual Magazine • www.lavozweb.com

BLACK HISTORY MONTH



Chicano Movement Movimiento Chicano



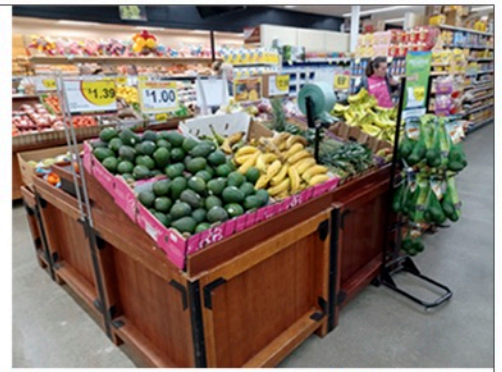
National Brotherhood Week Semana Nacional de la Hermandad

FEBRUARY



GREAT GIANT SUPERMARKET

Great Giant Supermarket- Grand Rapids
Located on the corner of
Madison & Hall St. S.E,
Great Giant is your local source for
Fresh Meat, Produce, and Groceries



Great Giant Supermarket- Grand Rapids

¡Visita Nuestra Carniceria Remodelada!

Contamos con productos Americanos y Mexicanos/
Latinos, asi como con una gran variedad de Cerveza
y Licor . Tenemos un gran surtido de productos,
carnes, vegetales, abarrotes y un barra de comida
caliente para llevar.

**Come see our new Meat Counter!
Offering the largest selection of
fresh meat in Grand Rapids!**

**¡Ven a ver nuestro nuevo mostrador
de carnes!**

**¡Ofreciendo la mayor selección de
Carne fresca en Grand Rapids!**

CARNICERIA

NEW MEAT COUNTER



HOURS

mon - sat

8 am - 8 pm

sun

8 am - 7 pm

1226 Avenida Madison SE
(en la esquina de
Madison y Calle Hall SE.)
Grand Rapids, MI

WE ACCEPT



www.greatgiantmarket.com



BENZ & BUCKS

**GANA UNA PARTE DE
\$160,000 EN EFECTIVO
¡O UN 2024 MERCEDES GLC!**

SÁBADOS EN FEBRERO | 6PM-9PM

EL GRAN PREMIO EL 24 DE FEBRERO | 10PM

Gun Lake Casino te invita a jugar en tu tragamonedas y mesas favoritas para tener la oportunidad de ganar mucho dinero y un nuevo Benz. Recibe una participación para el sorteo por cada 50 puntos ganados.

¡1 GANADOR DE \$10,000 CADA HORA!

24 DE FEBRERO | ¡1 GANADOR SE LLEVA A CASA UN NUEVO MERCEDES BENZ GLC!

2X ENTRADAS PARA EL SORTEO LOS MARTES



GUN LAKE CASINO™

1123 129th Avenue • Wayland, MI 49348
gunlakecasino.com

Ser mayores de 21 años para jugar o participar en promociones. Puede estar sujeto a límites de ocupación. Si crees que tienes un problema con apuestas, llama al 800.270.7117.
©2024 Gun Lake Tribal Gaming Authority. La dirección se reserva todos los derechos. Pueden aplicarse otras restricciones.

Inside

- 05 Editorial by Dr. José A. Flores
- 06 Community News / Noticias de la Comunidad
- 07 Digital Disparities that Latinos Face in the USA
- 08 El número de víctimas de robos de identidad no ha dejado de aumentar año tras año
- 09 Black History Month
- 10 Group Focused in Saving Women's Lives!
- 12 Kindfulness, the importance of affection
- 14 February Events / Eventos en Febrero
- 15 Original Lowrider Chicago Classic Super Show
- 18 Scooter's Cars February Page
- 19 February Model - Katie Harris
- 20 Why High-Quality Sleep is Connected to Good Health
- 22 February La Voz Models- BreAnna
- 23 Classifieds / Clasificados



©2002-12 by The Community Voice/
La Voz MI, LLC.
The Community Voice/La Voz
Magazine is published by
The Community Voice/La Voz MI, LLC
copyright ©2002-12.

Content contained in this publication and on www.lavozweb.com internet site are products of the publication and are protected by the copyright laws of the United States. The copyright laws prohibit any copying, redistributing, retransmitting, or repurposing of any copyright-protected material.

Reproduction, either in whole or in part is forbidden without the pressed written consent of the publisher.

February 2024, Volume 26 - No. 02
Reaching over 40,000 readers
Circulation 17,000 copies
Printed at Printwell
To contact The Community Voice/
La Voz Magazine
please call or write our
administrative office:
Attention Dr. José A. Flores,
Editor-In-Chief,
1052 Grandville Ave. S.W.,
Grand Rapids, MI. 49503 or
email: drjflores1@gmail.com

Please visit us at our website:
<http://www.lavozweb.com>
All inquiries should be directed to
Phone: 616-581-6271

La Voz MEET THE STAFF

drjflores1@gmail.com

Find us on / Encuentranos en:



Dr. Edgar León
Writer



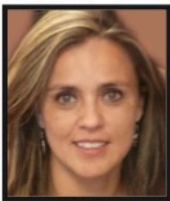
Virgen Milagros
Heuer-Reyes
Writer



Kindra A.
Peterson
Writer



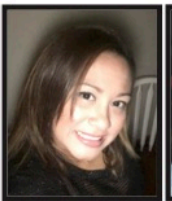
Dr. José A.
Flores,
Editor-In-Chief



Odille Parker
Graphic Design



Dr. Dadsy Torres
Writer



Primavera Flores
Sales Rep.
Detroit



Concepción
Flores,
Guardian
Angel



'El Chayo'
Cervantes
Guardian Angel



Alyssa Flores
Detroit
Distribution



Odille S. Parker
Writer



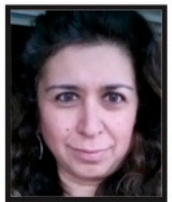
Andrés
Delacruz
Circulation
Saginaw



Scooter
Writer



Tom Ozinga
Editor



Lisa Villarreal
Wiseman
Writer



Anthony T.
Valdez
Photographer



Jorge Martínez
Writer



Homero
Rodríguez,
Sales/ Circulation
Grand Rapids



Mike Farage
Writer



Dee Rodríguez
Circulation
Grand Rapids



Daniel Flores,
Reporter/
Sales Rep
Grand Rapids

Unhealthy Political Warfare in American Elections Must End!

¡La guerra política insalubre en las elecciones estadounidenses debe terminar!



By Dr. José A. Flores

In avidly watching and reading the news from a variety of sources, it is evident that there are clearly deteriorating bonds of unity among Americans of all back-

grounds. Politics in America have soured our tone and level of civility. Many friendships ended over favored candidates, COVID-19, Abortion, Immigration, the War in Ukraine, Gun Control, and The Great Replacement Theory as these topics have further divided us. The left calls Republicans fascists, authoritarian dictators who seek to take away our civil rights and freedoms, while the right-wing Republicans shoot back with insults toward Democrats calling them Socialists, Communists, and Marxists. They claim that the left's support of immigrants coming to America is part of a greater plot to recruit more Socialist voters to make America a Socialist or Communist country. Political decorum and respect for the diversity of opinion have been thrown out of the window. Profanity, name-calling, giving opponents nicknames, and disparaging them in public are commonplace. The rise in school and community mass shooting incidents and threats of violence against judges, public figures, and innocent children are alarming as one candidate instigates them. These increasing acts of violence are what concern most of us watching the national spectacle play out! This political warfare has consequences for unity and peace among America's citizenry.

The rise of extremist groups and militias that advocate for armed resistance against the government or other factions, and that have been involved in clashes, plots, and attacks has been well documented in FBI and Homeland Security incident reports. Michigan bore witness to a plot to kidnap and execute our governor. Do we want more of this in 2024 as the election heats up?

When presidential candidates refuse to honor the rule of law, work to undermine the Constitution, and plot insurrection openly defying the tenants of the United States Constitution we truly have a problem. When national leaders call for violence against their political rivals, we are on our way to civil unrest. The political climate is rising today more than we realize. Politicians openly court and conspire with extremist groups plotting to undermine our government, they publicly foment civil revolution and call for cleansing the blood of our nation by eliminating immigrants and racial minority groups. We must be alarmed by extremists pushing this agenda. Do we really want a real Civil War in America?

A study by the UVA Center for Politics and Project Home Fire, conducted over the summer of 2022, revealed that 80% of Biden voters and 84% of Trump voters agreed that elected officials from the opposite party represent a "clear and present danger to American democracy," while three-quarters of both Trump and Biden voters think that supporters of the opposite party represent a "clear and present danger to the American way of life".

The emergence of political sectarianism, which is the tendency to view politics as a moral conflict between good and evil, and to dehumanize and discriminate against the out-group. Believing your neighbor is your enemy is more likely to lead to potentially violent encounters.

We have witnessed the transformation of the Republican and Democratic parties over the last decade, with changes in their demographic composition, values, and policy preferences. The Republican party has become a racially isolated party of White



Americans. Right-wing media have them brandishing their assault weapons led by MAGA Republicans in the House and Senate stirring the emotions of all.

The rise of affective polarization, the tendency to dislike and distrust the opposing party and its supporters, regardless of their actual policy positions pits Americans against one another. The promotion of "racial replacement theory" and rhetoric from presidential candidates also gaslight division in our country and must be stopped. We cannot afford a civil war

based on race and politics in America. We should avoid divisive voices and politicians who promote attacks on certain groups in America based on race, culture, immigrant status, beliefs, and gender preference. More division does little to heal America's historical divisions. There is another path! Can "Love Conquer Hate?"

Miro con avidez las noticias y leo en una variedad de fuentes de noticias sobre el deterioro de los lazos de unidad entre los estadounidenses de todos los orígenes. La política en Estados Unidos ha agriado nuestro tono y nivel de civismo. Muchas amistades terminaron por los candidatos favoritos, el COVID, el aborto, la inmigración, la guerra en Ucrania, el control de armas y la teoría del reemplazo racial, ya que estos temas nos dividieron aún más. La izquierda llama a los republicanos fascistas, dictadores autoritarios que buscan quitarnos nuestros derechos y libertades civiles, mientras que los republicanos de derecha responden con insultos a los demócratas llamándolos socialistas, comunistas y marxistas. Afirman que el apoyo de la izquierda a los inmigrantes que llegan a Estados Unidos es parte de un complot mayor para reclutar más votantes socialistas para hacer de Estados Unidos un país socialista o comunista. Se ha tirado por la ventana el decoro político y el respeto a la diversidad de opiniones. Las malas palabras, los insultos, poner apodos a los oponentes y menospreciarlos en público son lugares comunes. El aumento de los tiroteos masivos en escuelas y comunidades y de las amenazas de violencia contra jueces, figuras públicas y niños inocentes son alarmantes cuando un candidato los instiga. ¡Estos crecientes actos de violencia son lo que preocupa a la mayoría de nosotros que vemos el espectáculo nacional! Esta guerra política tiene consecuencias para la unidad y la paz entre la ciudadanía estadounidense.

El surgimiento de grupos y milicias extremistas que abogan por la resistencia armada contra el gobierno u otras facciones, y que han estado involucrados en enfrentamientos, complots y ataques, ha sido bien documentado en informes de incidentes del FBI y de Seguridad Nacional. Michigan fue testigo de un complot para secuestrar y ejecutar a nuestro gobernador. ¿Queremos más de esto en 2024 a medida que se intensifican las elecciones?

Cuando los candidatos presidenciales se niegan a respetar el Estado de derecho, trabajan para socavar la Constitución y planean una insurrección desafiando abiertamente los principios de la Constitución de los Estados Unidos, realmente tenemos un problema. Cuando los líderes nacionales llaman a la violencia contra sus rivales políticos, vamos camino del malestar civil. El clima político está aumentando hoy más de lo que creemos. Los políticos cortejan abiertamente y conspiran con grupos extremistas que conspiran para socavar nuestro gobierno, fomentan públicamente la revolución civil y piden limpiar la sangre de nuestra nación mediante la eliminación de inmigrantes y grupos raciales minoritarios. Debemos alarmarnos por los extremistas que impulsan esta agenda. ¿Realmente queremos una verdadera Guerra Civil en Estados Unidos?

....Versión en español continúa en la pag. 6

Community News



TEJANO 616 EN EL 97.3 FM

Sintoniza Tejano 616 en el 97.3 FM
 con El Doc y el Valluco de DJ's
 Martes/Tuesdays and
 Domingos/Domingos
 from 12:00 noon -2:00 p.m.

WWW.THEHEAT973.COM



Ladies & gentlemen may I have your attention please. On Tuesday, February 20 West Michigans favorite boxing son & undefeated Joshua Pagan will square off with (also undefeated) Dwane Taylor (of Lincoln Park, Mi) "LIVE" from Wayne State Fieldhouse (Basketball Arena) in Detroit Michigan. This will be broadcast on & as always The Joshua Pagan FAN Club will be taking a ROADTRIP and you are invited to be part of the lineup.

Damas y caballeros, ¿puedo prestarles atención, por favor? El martes, El 20 de febrero, el hijo del boxeo favorito de West Michigan y el invicto Joshua Pagan se enfrentarán al (también

invicto) Dwane Taylor (de Lincoln Park, Michigan) "EN VIVO" desde Wayne State Fieldhouse (Basketball Arena) en Detroit, Michigan. Esto se transmitirá y, como siempre, el FAN Club de Joshua Pagan realizará un ROADTRIP y estás invitado a ser parte de la alineación.

¡La guerra política insalubre en las elecciones estadounidenses debe terminar!

Por Dr. José A. Flores

Continuación de la versión de el artículo en español pag. 05

Un estudio del Centro de Política de la UVA y Project Home Fire, realizado durante el verano de 2022, reveló que el 80% de los votantes de Biden y el 84% de los votantes de Trump coincidieron en que los funcionarios electos del partido opuesto representan un "peligro claro y presente para los estadounidenses". democracia", mientras que tres cuartas partes de los votantes de Trump y Biden piensan que los partidarios del partido opuesto representan un "peligro claro y presente para el estilo de vida estadounidense".

El surgimiento del sectarismo político, que es la tendencia a ver la política como un conflicto moral entre el bien y el mal, y a deshumanizar y discriminar al exogrupo. Si cree que su vecino es su enemigo, es más probable que esto provoque encuentros potencialmente violentos.

Hemos sido testigos de la transformación de los partidos Republicano y Demócrata durante la última década, con cambios en su composición demográfica, valores y preferencias políticas. El Partido Republicano se ha convertido en un partido de estadounidenses blancos racialmente aislado. Los medios de comunicación de derecha los tienen blandiendo sus armas de asalto lideradas por los republicanos del MAGA en la Cámara y el Senado, agitando las emociones de todos.

El aumento de la polarización afectiva, que es la tendencia a desagradar y desconfiar del partido contrario y sus partidarios, independientemente de sus posiciones políticas reales, enfrenta a los estadounidenses entre sí. La promoción de la "teoría del reemplazo racial" y la retórica de los candidatos presidenciales también enciende la división en nuestro país y debe detenerse. No podemos permitirnos una guerra civil basada en la raza y la política en Estados Unidos. Deberíamos evitar voces divisivas y políticos que promuevan ataques contra ciertos grupos en Estados Unidos por motivos de raza, cultura, condición de inmigrante, creencias y preferencias de género. Una mayor división contribuye poco a sanar las divisiones históricas de Estados Unidos. ¡Hay otro camino! ¿Puede el "amor vencer al odio"?

Save the Date!



Presented By:





Entertainment vs. Empowerment



Por: **Edgar León**

When it comes to digital access and opportunities, Latino adults find themselves facing steep challenges. According to the Pew Research Center, Hispanic adults, along with Black adults, are less likely than white adults to have a computer and broadband internet at home. The statistics paint a stark picture, with only 57% of Hispanic adults owning a desktop computer or laptop compared to 82% of their white counterparts. Notably, a quarter of Latino adults rely solely on smartphones for their digital needs.

To compound these challenges, Latinos are projected to have the highest potential rates of job displacement due to automation. A UCLA study reveals that over 7.1 million Latinos in six states with the largest Latino populations (CA, TX, IL, NY, and FL) are at risk of being replaced by automation, which amounts to 40 percent of the Latino workforce in these states. Hispanics are also particularly over-represented in industries ripe for automation, such as agriculture, leisure and hospitality, construction, and retail.

Furthermore, Hispanics are significantly underrepresented in the tech industry. While they constitute 16.7 percent of the overall workforce, they only make up 6.8 percent of computer and math jobs, as per the Brookings Institute.

The digital divide became even more apparent during the COVID-19 pandemic, as remote work and schooling became the norm. NBC News reported that some low-income Latinos had to resort to going to parking lots with public Wi-Fi or using their cell phones to help their children complete homework assignments. The pandemic underscores the urgent need for equitable access and opportunities, as marginalized communities grapple with extreme measures just to bridge the digital gap.

Quando se trata de acceso y oportunidades digitales, los adultos latinos se enfrentan a desafíos significativos. Según el Centro de Investigación Pew, los adultos hispanos, junto con los adultos afroamericanos, tienen menos probabilidades que los adultos blancos de contar con una computadora e internet de banda ancha en sus hogares. Las estadísticas pintan un cuadro sombrío, con solo el 57% de los adultos latinos poseyendo una computadora de escritorio o portátil en comparación con el 82% de sus contrapartes blancas. Es importante destacar que una cuarta parte de los adultos latinos dependen exclusivamente de teléfonos inteligentes para sus necesidades digitales.

Para complicar estos desafíos, se proyecta que los latinos tengan las tasas potenciales más altas de desplazamiento laboral debido a la automatización. Un estudio de la Universidad de California, Los Ángeles (UCLA), revela que más de 7.1 millones de latinos en seis estados con las mayores poblaciones latinas (CA, TX, IL, NY y FL) corren el riesgo de ser reemplazados por la automatización, lo que equivale al 40 por ciento de la fuerza laboral latina en estos estados. Los hispanos también están par-

Digital Disparities That Latinos Face in the USA

Desigualdades Digitales que Enfrentan los Latinos en los Estados Unidos

ticularmente sobrerrepresentados en industrias propensas a la automatización, como la agricultura, el ocio y la hospitalidad, la construcción y el comercio minorista.

Además, los hispanos están significativamente subrepresentados en la industria tecnológica. Aunque constituyen el 16.7 por ciento de la fuerza laboral en general, solo representan el 6.8 por ciento de los empleos en informática y matemáticas, según el Instituto Brookings.

La brecha digital se hizo aún más evidente durante la pandemia de COVID-19, ya que el trabajo y la educación a distancia se volvieron la norma. NBC News informó que algunos latinos de bajos ingresos tuvieron que recurrir a estacionamientos con WiFi público o utilizar sus propios teléfonos celulares para ayudar a sus hijos a completar tareas escolares. La pandemia subraya la necesidad urgente de un acceso y oportunidades equitativos, ya que las comunidades marginadas se enfrentan a medidas extremas solo para cerrar la brecha digital.



Vea cuánto más saludable puede estar.

En Trinity Health, lo vemos a usted con todo su potencial. Comprendemos que tiene sobrepeso considerable puede evitar que disfrute los momentos diarios. Podemos ayudarle. Nuestros expertos en cirugía bariátrica lo acompañan en cada paso de su camino de pérdida de peso, y le ayudan a alcanzar su potencial y a lograr sus objetivos.

Es hora de que se sienta mejor, más saludable y que viva su vida al máximo.

¡COMIENCE SU CAMINO HOY!



Trinity Health
CIRUGÍA BARIÁTRICA

We See All of You™

The number of identity theft victims have steadily increased year after year

Los casos de robo de identidad están en aumento, con casi la mitad de las personas declarando ser víctimas en 2023

En diciembre celebramos el Mes de la Conciencia sobre el Robo de Identidad, y durante los últimos tres años, Debt.com ha realizado encuestas entre los ciudadanos estadounidenses para evaluar el delito más común en el país. Por primera vez, cerca del 50% de los estadounidenses han sido víctimas del robo de identidad

Más de 2,100 organizaciones estadounidenses presentaron notificaciones de violación de datos en 2023, cifra que supera la del año anterior, en el que se registraron 1,802 violaciones. Según los resultados de la encuesta Debt.com de este año, el robo de identidad es más frecuente que nunca, ya que un 49.22 % de los encuestados afirma haber sido víctima, lo que supone un aumento de casi 10 % con respecto a 2021.

Casi la mitad de los encuestados indicó que el robo de identidad les costó hasta USD 500. Eso podría explicar por qué casi 1 de cada 5 contrajo más de USD 500 en deudas debido a este delito. El presidente de Debt.com, Don Silvestri, predice que la deuda no hará más que crecer en los próximos años. "No sólo está proliferando el robo de identidad, sino que está perjudicando más que nunca a los frágiles presupuestos de los estadounidenses", explica. "Ya se enfrentan a cantidades récord de deuda debido al aumento de los tasas de interés, los préstamos estudiantiles y las facturas de las tarjetas de crédito. No deberían tener que endeudarse para recuperarse de este delito".

Las puntuaciones crediticias también se vieron afectadas. Más del 40



El número de víctimas de robos de identidad no ha dejado de aumentar año tras año

% afirmó que su puntuación crediticia bajó debido al robo de identidad. En 2022 fue de un 31 %, mientras que en 2021 esa cifra era del 38.5 %. Un número significativo de personas encuestadas tuvieron una disminución en sus puntajes de crédito de hasta 100 puntos, alcanzando niveles récord este año:

- 2023: 38 %
- 2022: 32 %
- 2021: 34 %

"Se trata de una señal ominosa", continúa Silvestri. "Contraer una deuda personal para recuperarse de un robo de identidad ya es bastante malo, pero una puntuación crediticia más baja tiene secuelas duraderas. Imagínese intentar comprar un auto o una casa con una puntuación crediticia que es 100 puntos más baja. Eso podría suponer miles de dólares en los años venideros. El robo de identidad es un delito que no cesa".

La encuesta reveló que algunas zonas del país se han visto más afectadas que otras. La región del Atlántico Medio informa la mayor incidencia de robo de identidad (22.06 %), mientras que Nueva Inglaterra tiene la más baja (3.44 %). Las regiones del Pacífico y del Atlántico Sur ocupan el segundo lugar (17.61 %) y el tercero (15.99 %), respectivamente.

Identity theft cases are on the rise, with nearly half of people reporting being victims by 2023

This December we celebrate Identity Theft Awareness Month, and for the past three years, Debt.com has surveyed American citizens to assess the crime most common in the country. For the first time, nearly 50% of Americans have been victims of identity theft

More than 2,100 U.S. organizations filed data breach notifications in 2023, up from the previous year, which saw 1,802 breaches. According to the results of this year's Debt.com survey, identity theft is more common than ever, with 49.22% of respondents saying they have been victims, an increase of almost 10% compared to 2021.

Credit scores were also affected. More than 40% said their credit score dropped due to identity theft. In 2022 it was 31%, while in 2021 that figure was 38.5%. A significant number of people surveyed had their credit scores decline by up to 100 points, reaching record levels this year:

- 2023: 38%
- 2022: 32%
- 2021: 34%

The survey revealed that some areas of the country have been more affected than others. The Mid-Atlantic region reports the highest incidence of identity theft (22.06%), while New England has the lowest (3.44%). The Pacific and South Atlantic regions rank second (17.61%) and third (15.99%), respectively.

The advertisement features a red background with the text "BUILDING BUDDIES" in large, bold, black letters. Below it, the Spanish text "¡Echar una mano es muy divertido!" and "¡Ahora abierto!" is displayed. The central illustration shows two cartoon construction workers, one wearing a yellow hard hat and the other a white one, standing on a stylized building. Two yellow cranes are lifting wooden planks. At the bottom, the Grand Rapids Public Museum logo and the slogan "Be curious." are visible, along with a small note: "Building Buddies is developed by LooDo Exhibits and touring in partnership with Sciencenter."

Americans Celebrate Black History Month

Los estadounidenses celebran el Mes de la Historia Afroamericana

To commemorate and celebrate the contributions to our nation made by people of African descent, American historian Carter G. Woodson established Black History Week nearly a century ago. The event was first celebrated during the second week of February 1926, selected because it coincides with the birthdays of both Abraham Lincoln (February 12) and abolitionist/writer Frederick Douglass (February 14). That week would continue to be set aside for the event until 1976 when, as part of the nation's bicentennial, it was expanded to a month. Since then, U.S. presidents have proclaimed February as National Black History Month.

Today, more than 50 Million Americans are represented in our population.

While American right-wing conservative political leaders rage against teaching racial history in American Classrooms there are counter civil rights advocates arguing for the need to portray true history in all of our teachings. "Love must conquer hate!" Black History Month offers the United States an opportunity to discuss racial hate, generations of bigotry and racism and find ways for our nation to heal. Unity must become our national goal!

Para conmemorar y celebrar las contribuciones a nuestra nación realizadas por personas de ascendencia africana, el historiador estadounidense Carter G. Woodson estableció la Semana de la Historia Negra hace casi un siglo. El evento se celebró por primera vez durante la segunda semana de febrero de 1926, seleccionado porque coincide con los cumpleaños de Abraham Lincoln (12 de febrero) y del abolicionista/escritor Frederick Douglass (14 de febrero). Esa semana se seguiría reservando para el evento hasta 1976 cuando, como parte del bicentenario de la nación, se amplió a un mes. Desde entonces, los presidentes de EE. UU. han proclamado febrero como el Mes Nacional de la Historia Negra.

Hoy, más de 50 millones de estadounidenses están representados en nuestra población.

Mientras que los líderes políticos conservadores de derecha estadounidenses se enfurecen contra la enseñanza de la historia racial en las aulas estadounidenses, hay defensores de los derechos civiles que defienden la necesidad de retratar la historia real en todas nuestras enseñanzas. "¡El amor debe vencer al odio!" El Mes de la Historia Afroamericana ofrece a los Estados Unidos la oportunidad de hablar sobre el odio racial, las generaciones de intolerancia y racismo y encontrar formas para que nuestra nación se recupere. ¡La unidad debe convertirse en nuestra meta nacional!



Building Leaders, Building Communities

Dwellingplace

Building Leaders Building Communities (BLBC) es un grupo de creadores de cambios que se reúnen para una serie de talleres prácticos con cenas de 10 semanas de duración en los que se conectarán con vecinos para fortalecer y hacer crecer su comunidad juntos.

¡Reciba una tarjeta de regalo de \$20 por cada taller al que asista!

¡BLBC es un excelente punto de partida para las personas que buscan aumentar su impacto comunitario y realizar cambios en su vecindario!

Para fechas de sesiones específicas y más detalles, escanee el código QR



GROUP FOCUSED ON SAVING WOMEN'S LIVES! ¡GRUPO ENFOCADO EN SALVAR VIDAS DE MUJERES!

Grand Rapids to Go Red for Women® in February with a focus on CPR education. City landmarks and area businesses to turn red for heart health, encouraging every family to join the Nation of Lifesavers™

The American Heart Association, which celebrates its 100th anniversary in 2024, is leading a community-wide effort to light Grand Rapids red during February – American Heart Month – to raise awareness of heart disease as the number one killer of women.

For its Centennial year, the leading voluntary health organization devoted to a world of longer, healthier lives for all, is urging all West Michigan families to learn the lifesaving skill of CPR. With more than 350,000 people experiencing cardiac arrests outside of a hospital, including 23,000 children, CPR is a critical skill that kids as young as 9 years old can learn.

In an official proclamation of Friday, February 2 as “National Wear Red Day”, Grand Rapids mayor Rosalynn Bliss emphasized the importance of everyone in our community being trained in CPR.

“This issue is personal to me,” Mayor Bliss said. “Like me, we all know someone who has been impacted by heart disease. The City of Grand Rapids applauds the work the American Heart Association is doing to raise awareness of the number one killer in our community and its effort to train at least one person in every household in the lifesaving skill of hands-only CPR.”

If you are called on to respond in a cardiac emergency, knowing CPR may save the life of someone you love,” said Jana Siminski, Executive Director, American Heart Association – West Michigan. “We are committed to extending the chain of survival in Grand Rapids through education because the power to save a life is in each of our hands”.

In conjunction with National Wear Red Day, the Blue Bridge and Gallery Parking Ramp will turn red to recognize the nationwide Go Red for Women® movement.

Go Red for Women sponsors University of Michigan Health West, Corewell Health, and Trinity Health will be turning portions of their campuses red, too.

Other area businesses wanting to participate in #WearRedDay can use the local social media hashtag #GrandRapidsGoRed to share photos wearing red to show their support.

Later in February, the Go Red for Women movement will celebrate its 20th anniversary at the Grand Rapids Go Red for Women luncheon, the American Heart Association’s annual fundraising event. This year’s event will be held February 29 from 10:30 a.m. – 1 p.m. at Watermark Country Club.

For more information and to register to attend the Go Red for Women Luncheon, contact (616) 482-1502 or visit our website here: heart.org/grandrapidsgored

La Asociación Estadounidense del Corazón, que celebra su centenario en 2024, lidera un esfuerzo comunitario para iluminar Grand

Rapids de rojo durante febrero, el Mes Estadounidense del Corazón, para crear conciencia sobre las enfermedades cardíacas como la principal causa de muerte. De mujer.

Para el año de su centenario, la principal organización de salud voluntaria dedicada a un mundo con vidas más largas y saludables para todos, insta a todas las familias del oeste de Michigan a aprender la técnica de la RCP para salvar vidas. Con más de

350.0000 personas que sufren paros cardíacos fuera de un hospital, incluidos 23.000 niños, la RCP es una habilidad fundamental que pueden aprender niños de hasta 9 años.

En una proclamación oficial del viernes 2 de febrero como “Día Nacional de Vestir de Rojo”, la alcaldesa de Grand Rapids, Rosalynn Bliss, enfatizó la importancia de que todos en nuestra comunidad reciban capacitación en RCP.

“Este tema es personal para mí”, dijo el alcalde Bliss. “Al igual que yo, todos conocemos a alguien que se ha visto afectado por una enfermedad cardíaca.

La ciudad de Grand Rapids aplaude el trabajo que está haciendo la Asociación Estadounidense del Corazón para crear conciencia sobre la causa de muerte número uno en nuestra comunidad y su esfuerzo por capacitar al menos a una persona en cada hogar en la habilidad de salvar vidas de la RCP con solo las manos”.

Si se le pide que responda en caso de una emergencia cardíaca, saber que la RCP puede salvar la vida de un ser querido”, dijo Jana Siminski, directora ejecutiva de la American Heart Association – West Michigan. “Estamos comprometidos a ampliar la cadena de supervivencia en Grand Rapids a través de la educación porque el poder de salvar una vida está en cada una de nuestras manos”.

Junto con el Día Nacional de Vestir de Rojo, el Puente Azul y la Rampa de Estacionamiento de la Galería se volverán rojos en reconocimiento al movimiento nacional Go Red for Women®.

Los patrocinadores de Go Red for Women, University of Michigan Health West, Corewell Health y Trinity Health, también pintarán de rojo partes de sus campus.

Otras empresas del área que quieran participar en #WearRedDay pueden usar el hashtag de las redes sociales locales #GrandRapidsGoRed para compartir fotos vestidas de rojo para mostrar su apoyo.

Más adelante en febrero, el movimiento Go Red for Women celebrará su vigésimo aniversario en el almuerzo Go Red for Women de Grand Rapids, el evento anual de recaudación de fondos de la American Heart Association. El evento de este año se llevará a cabo el 29 de febrero de 10:30 a. m. a 1 p. m. en Watermark Country Club.

Para obtener más información y registrarse para asistir al almuerzo Go Red for Women, comuníquese al (616) 482-1502 o visite nuestro sitio web aquí: heart.org/grandrapidsgored



Gale's New Power to the People Archive Reveals the Historical Roots of Today's Counterculture and Social Justice Movements

Gale, part of Cengage Group, is helping faculty and researchers better understand how counterculture and social movements of the past have impacted and shaped today's society. The company has launched Power to the People: Counterculture, Social Movements, and the Alternative Press, Nineteenth to Twenty-First Century, a new digital archive that brings together materials that document the movements, events, individuals, and grassroots organizations that worked to effect change in cultures and societies around the world. This unique collection offers a comprehensive view of the struggles and triumphs of activism over time, enabling users to make key connections and comparisons between past movements and the challenges humanity faces today.

A unique reflection and authentic voice of the struggles and triumphs of past activism and its impact on today's society

Gale, parte de Cengage Group, está ayudando a profesores e investigadores a comprender mejor cómo la



contracultura y los movimientos sociales del pasado han impactado y dado forma a la sociedad actual. La compañía ha lanzado Power to the People: Counterculture, Social Movements, and the Alternative Press, Nineteenth to Twenty-First Century, un nuevo archivo digital que reúne materiales que documentan los movimientos, eventos, individuos y organizaciones de base que trabajaron para lograr cambio en las culturas y sociedades de todo el mundo. Esta colección única ofrece una visión integral de las luchas y los triunfos del activismo a lo largo del tiempo, lo que permite a los usuarios hacer conexiones y comparaciones clave entre los movimientos pasados y los desafíos que enfrenta la humanidad hoy.

Un reflejo único y una voz auténtica de las luchas y triunfos del activismo pasado y su impacto en la sociedad actual.

StockX's Annual Report Reveals Top-Traded and Fastest-Growing Brands, Predictions for 2024

Out today, StockX's annual report — Big Facts: Current Culture Index — reveals the top-traded and fastest-growing brands on its platform over the last year, with standouts including Asics, Ugg, and Arc'teryx. The company hit major milestones in 2023, surpassing 50 million lifetime trades, 15 million lifetime buyers, and 1.7 million lifetime sellers. The strong performance was fueled in part by international growth and an increasingly diverse customer base — female users now make up 38% of StockX's user base and were vital to the growth of brands like Ugg and Asics.

Disponibile hoy, el informe anual de StockX, Big Facts: Current Culture Index, revela las marcas más comercializadas y de más rápido crecimiento en su plataforma durante el último año, entre las que se destacan Asics, Ugg y Arc'teryx. La empresa alcanzó hitos importantes en 2023, superando los 50 millones de transacciones de por vida, los 15 millones de compradores de por vida y los 1,7 millones de vendedores de por vida. El sólido desempeño fue impulsado en parte por el crecimiento internacional y una base de clientes cada vez más diversa: las usuarias ahora representan el 38% de la base de usuarios de StockX y fueron vitales para el crecimiento de marcas como Ugg y Asics.



Will you be ready to save the life of someone you love?

heart.org/nation

Kindfulness, the importance of affection

La kindfulness, la importancia del afecto Kindfulness, the importance of affection



By Dadsy J. Torres Rivera Ph. D

En la búsqueda de herramientas para el crecimiento personal y transformar en acciones los propósitos del nuevo año, descubrí el kindfulness. Al principio pensé que había entendido mal, pues creí que se refería al mindfulness. Mindfulness es un concepto que proviene de la cultura de la meditación de la India. Su objetivo principal es que las personas tomen plena conciencia de sus acciones y pensamientos en el presente. Ante ese hallazgo, investigué la diferencia entre mindfulness y kindfulness.



el kindfulness en nuestras vidas? Los psicólogos y psicoterapeutas recomiendan practicar la compasión, cultivar la gratitud y realizar actos de bondad. Actuar con compasión comienza con ser buenos con nosotros mismos, reconociendo nuestras fortalezas y fracasos, pero sin juzgarnos. Tratándonos con la misma amabilidad y empatía como lo haríamos con un amigo. La gratitud se puede practicar escribiendo en un diario las razones por las que estamos agradecidos o reflexionando durante unos minutos sobre las personas especiales que tenemos a nuestro lado. Por último, realizar actos de bondad puede ser tan sencillo como sonreír a alguien en la calle, ayudar a un amigo, visitar a un familiar que está solo o hacer una donación a una organización benéfica.

En la actualidad, el mindfulness se aplica en muchos contextos, como la educación, la salud, el trabajo, el deporte y la vida familiar. En la educación, se ha demostrado que el mindfulness mejora la atención, la memoria y el rendimiento académico de los estudiantes. En la medicina, ayuda a reducir el estrés y a controlar el dolor en pacientes con enfermedades crónicas.

El mindfulness y el kindfulness a menudo se confunden, ya que sus diferencias suelen ser sutiles. El mindfulness se centra en la atención del ahora. Por otro lado, kindfulness puede definirse como la bondad consciente. Se centra más en la práctica de buenas acciones como la compasión, el aprecio por uno mismo y la estima por los demás. Kindfulness se basa en el hecho de que la empatía y el amor son esenciales para el bienestar físico y psicológico de los seres humanos.

Ahora que hemos aclarado los hechos, ¿cómo podemos incorporar

Está comprobado que el amor juega un papel fundamental en la realización de nuestros objetivos. El kindfulness actúa como la vitamina que nos permite mantenernos enfocados en nuestros sueños. También nos invita a ser agradecidos porque tenemos personas que nos apoyan y hacen que nuestros días sean mejores. Nos recuerda que, a pesar de las dificultades, somos dichosos porque todavía tenemos la oportunidad de mejorar. El kindfulness aplicado a nuestra vida es saber que la bondad, la empatía y la compasión en nuestras acciones es el reflejo de que el amor está en el aire.

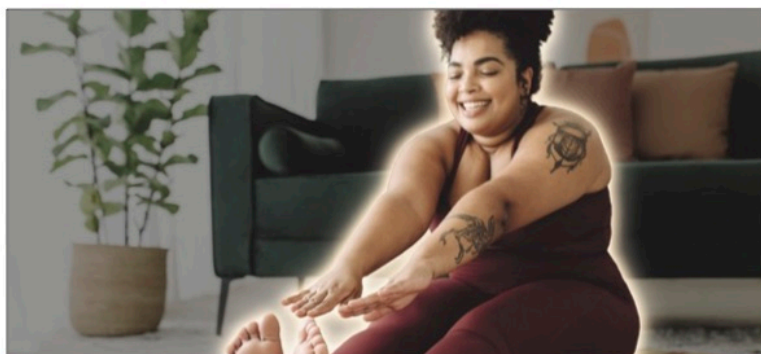
In the search for tools for personal growth, to follow through on the resolutions established at the beginning of the new year, I discovered "kindfulness" and the importance of affection. At first, I thought I had misunderstood, as I thought the person talking about this subject was referring to mindfulness. Mindfulness is a concept that comes from the meditation culture of India. Its main goal is for people to become fully aware of their actions and thoughts in the present. Faced with that finding, I investigated the difference between kindfulness and mindfulness.

Mindfulness is currently applied in many contexts including education, health, work, sport, and family life. In education, mindfulness has been shown to improve students' attention, memory, and academic achievement. In medicine, it helps reduce stress and manage pain in patients with chronic diseases.

Mindfulness and kindfulness are often confused, as their differences are often subtle. Mindfulness focuses on mindfulness of the now. On the other hand, kindfulness can be defined as conscious kindness. It focuses more on the practice of good deeds such as compassion, self-appreciation, and esteem for others. Kindfulness is because empathy and love are essential for the physical and psychological well-being of human beings.

Now that we've got the facts out of the way, how can we incorporate kindfulness into our lives? Psychologists and psychotherapists recommend practicing compassion, cultivating gratitude, and performing acts of kindness. Acting with compassion begins with being good to ourselves, acknowledging our strengths and failures, but without judging ourselves. Treating each other with the same kindness and empathy as we would a friend. Gratitude can be practiced by journaling the reasons we are grateful for or reflecting for a few minutes on the special people we have by our side. Finally, performing acts of kindness can be as simple as smiling at someone on the street, helping a friend, visiting a family member who is alone, or donating to a charity.

It has been proven that love plays an essential role in achieving our goals. Kindfulness acts as the vitamin that allows us to stay focused on our dreams. It also invites us to be grateful because we have people who support us and make our days better. It reminds us that, despite the difficulties, we are blessed because we still can improve. That is kindfulness, knowing that kindness, empathy, and compassion in our actions are the reflection that love is in the air.



Disfrute los momentos diarios.

En Trinity Health, lo vemos a usted con todo su potencial. Comprendemos que tener sobrepeso considerable puede evitar que disfrute los momentos diarios. Podemos ayudarle. Nuestros expertos en cirugía bariátrica lo acompañan en cada paso de su camino de pérdida de peso, y le ayudan a alcanzar su potencial y a lograr sus objetivos.

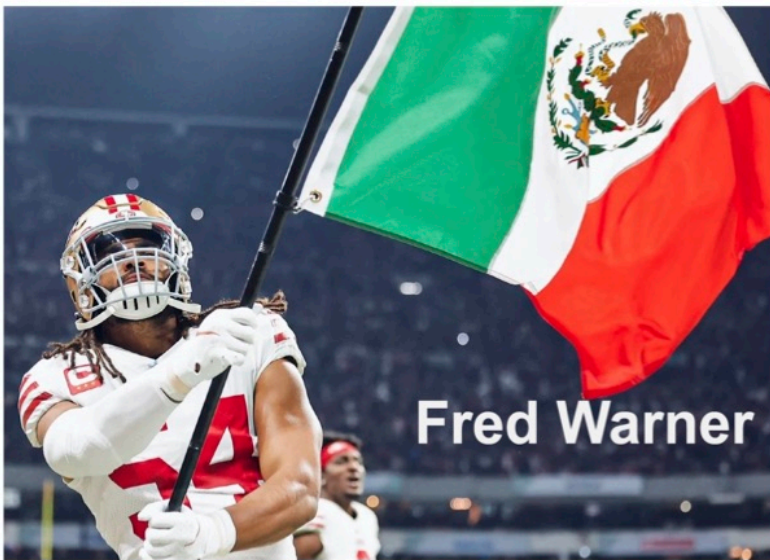
Es hora de que se sienta mejor, más saludable y que viva su vida al máximo.

¡COMIENCE SU CAMINO HOY!




Trinity Health
CIRUGÍA BARIÁTRICA

We See All of You™



Fred Warner



Each month we will feature a Latin American athlete representing our community in professional sports.

With less than one percent of National Football League players identifying as Hispanic or Latino, it is no secret that there is a substantial underrepresentation within the league – but the few that are active wear their heritage proud and loud, including Fred Warner.

By Odille Parker

Warner is a linebacker for the San Francisco 49ers – the team that drafted him in the third round of the 2018 NFL Draft.

He was born in San Marcos, California, and after his parents separated when he was young, his mother raised him and his siblings as a single mother. Warner is half Mexican-American from his mother's side, and half-African American and Panamanian from his father's side.

"...my background... [is] a huge part of me. Being able to represent the Latino community, means a lot to me," Warner said in an interview after the 49ers played in Mexico City as part of the NFL's International Series. "If I can just inspire one kid to look at me and be like, 'I know I can do it if Fred can do it,' I know I am making an impact."

Warner attended Brigham Young University where he was a three-year starter and registered 264 total tackles, 32 tackles for loss, 6.5 sacks, seven interceptions, five fumble recoveries, three forced fumbles, and 13 pass break ups. His seven interceptions rank second in school history among his position.

He made his NFL debut and first start in the 2018 season opener, starting all 16 games during his record year. He recorded 124 combined tackles, which was third among all rookies that year and 12th among all players. He also had six pass deflections and one forced fumble.

The 49ers appeared in Super LIV against the Kansas City Chiefs, where Warner had seven tackles and an intercepted pass by Patrick Mahomes in the 31-20 loss. He was ranked 70th by his peers on the NFL Top 100 Players of 2020.

Warner ended the 2020 season by earning his first Pro Bowl selection, and first-ever honor as Associated Press First-team All-Pro. He was ranked 21st in the NFL Top 100 Players of 2021, and in July 2021 signed a five-year ex-

tension with the 49ers worth \$95 million along with \$40.5 million guaranteed.

He ended the 2022 season with two sacks, 130 total tackles, one interception, ten passes defended, and one forced fumble, earning another Pro Bowl and first-team All-pro honors. At the time of this article, he is part of the 49ers team making a playoff run in 2024 after finishing first in the NFC West and with the best record in the Conference.

Dado que menos del uno por ciento de los jugadores de la Liga Nacional de Fútbol Americano se identifican como hispanos o latinos, no es ningún secreto que existe una subrepresentación sustancial dentro de la liga, pero los pocos que están activos lucen su herencia con orgullo y ruidosamente, incluido Fred Warner.

Warner es apoyador de los 49ers de San Francisco, el equipo que lo seleccionó en la tercera ronda del Draft de la NFL 2018.

Nació en San Marcos, California, y después de que sus padres se separaron cuando él era joven, su madre lo crió a él y a sus hermanos como madre soltera. Warner es mitad mexicano-estadounidense por parte de su madre y mitad afroamericano y panameño por parte de su padre.

Hizo su debut en la NFL y su primera apertura en el primer partido de la temporada 2018, iniciando los 16 juegos durante su año récord. Registró 124 tacleadas combinadas, tercero entre todos los novatos ese año y duodécimo entre todos los jugadores. También tuvo seis pases desviados y un balón suelto forzado.

Los 49ers aparecieron en Super LIV contra los Kansas City Chiefs, donde Warner tuvo siete tacleadas y un pase interceptado por Patrick Mahomes en la derrota 31-20. Sus compañeros lo clasificaron en el puesto 70 entre los 100 mejores jugadores de la NFL de 2020.

Warner terminó la temporada 2020 obteniendo su primera selección al Pro Bowl y el primer honor como All-Pro del primer equipo de Associated Press. Ocupó el puesto 21 en el Top 100 de jugadores de la NFL de 2021, y en julio de 2021 firmó una extensión de cinco años con los 49ers por valor de 95 millones de dólares junto con 40,5 millones garantizados.



97.3 FM • URBAN MIX

www.theheat973.com

¡Amigos, listen to 97.3 FM Heat Radio! ¡Escuche esta nueva estación!

Radio D.J.'s are joining daily to empower our community through a real respect for diversity! We must tear down the walls that separate our community and advance racial and social equality. Friendship and respect are a good place to start the dialogue. Music is universal! Robert LaDew R.I.P. brother! Your legacy in Grand Rapids is alive and well!

Dr. José A. Flores President, C.E.P.
616.581.6271
Asisted by Marte Smith
D.J. Tony Banks
Dr. Edgar Leon

97.3 FM URBAN MIX • THE HEAT

February Events / Eventos en Febrero

I-500 Snowmobile Race

February 1 - 3, 2024

Sault Sainte Marie, MI

The International 500 Snowmobile Race is not just Michigan's most thrilling experience for riders and motorsport fans of all kinds, it's not just the United States either, or for that matter, North America's! It's the most grueling and prestigious snowmobile race in the World!

Witness the best snowmobile riders in the world taking to the banked turns that would make NASA queasy. The I-500 Snowmobile Race guarantees to rock every sense you have: the roar of the engine, the bite of the cold, the glory of the race, the sweet smell of victory. Fans get into it. The emotion is contagious. It just can't be stopped!

La carrera internacional de motos de nieve 500 no es solo la experiencia más emocionante de Michigan para motociclistas y fanáticos de los deportes de motor de todo tipo, ¡tampoco es solo la de Estados Unidos o, en realidad, de América del Norte! ¡Es la carrera de motos de nieve más agotadora y prestigiosa del mundo!

2024 Michigan International Auto Show at DeVos Place

February 1 - 4, 2024

Grand Rapids, MI

This is the greatest annual opportunity to view your "next new vehicle!" with hundreds on display—trucks, SUV's, crossovers, electrics, hybrids, luxury and performance vehicles from over 35 manufacturers along with pre-production vehicles. Special features include the Million Dollar Motorway of exotic cars and the Gilmore Car Museum display.

¡Esta es la mayor oportunidad anual para ver su "próximo vehículo nuevo!" con cientos en exhibición: camionetas, SUV, crossovers, eléctricos, híbridos, vehículos de lujo y de alto rendimiento de más de 35 fabricantes junto con vehículos de preproducción. Las características especiales incluyen la autopista Million Dollar Motorway de autos exóticos y la exhibición del Gilmore Car Museum.

Disney On Ice

February 1 - 4, 2024

Grand Rapids, MI

Disney On Ice brings Mickey's Search Party to Van Andel Arena with 8 performances. Embark on a quest with Mickey Mouse and pals

as they follow Captain Hook's treasure map for clues to find Tinker Bell after he attempts to capture her magic.

Disney On Ice lleva Mickey's Search Party al Van Andel Arena con 8 funciones. Embárcate en una búsqueda con Mickey Mouse y sus amigos mientras siguen el mapa del tesoro del Capitán Garfio en busca de pistas para encontrar a Tinker Bell después de que intenta capturar su magia.

Holland on Ice

February 2 - 3, 2024

Holland, MI

Holland on Ice is the coolest event on the Lakeshore this winter! Head to Downtown Holland on Friday, February 2 and Saturday, February 3 to witness the nation's best professional ice carvers at work as they transform over 10,000 pounds of ice into incredible works of art! More details at www.hollandonice.org.

¡Holland on Ice es el evento más genial en Lakeshore este invierno! Dirígete al centro de Holanda el viernes 2 y sábado 3 de febrero para presenciar a los mejores talladores de hielo profesionales del país mientras transforman más de 10,000 libras de hielo en increíbles obras de arte. Más detalles en www.hollandonice.org.

8th Annual North American Vasa Race

February 9, 2024

Traverse City, MI

The North American Vasa returns in 2024! All races begin and end at Timber Ridge Resort, 4050 E. Hammond Rd., Traverse City, MI and travel through the Pere Marquette Forest on trails meticulously maintained by TART and NMMBA.

The North American Vasa Festival of Races is a premiere cross-country ski event featuring 50K, 27K, 12K, and 6K races through the stunning Vasa Pathway.

You must register by FEBRUARY 7th at 6 PM. There is NO ONSITE REGISTRATION! For more information visit <https://vasa.org/>
¡El Vasa norteamericano regresa en 2024! Todas las carreras comienzan y terminan en Timber Ridge Resort, 4050 E. Hammond Rd., Traverse City, MI y viajan a través del bosque Pere Marquette por senderos meticulosamente mantenidos por TART y NMMBA.

El Festival de Carreras Vasa de América del Norte

es un evento de esquí de fondo

que presenta carreras de 50 km, 27 km, 12 km y 6 km a través del impresionante Vasa Pathway.

Debes registrarte antes del 7 de FEBRERO a las 6 p.m. ¡NO HAY INSCRIPCIÓN EN EL SITIO! Para más información visita <https://vasa.org/>

Grand Rapids Boat Show

February 14, 2024

Grand Rapids, MI

A West Michigan tradition! Exhibits include boats up to 50 feet; cruisers and motor yachts, fishing boats, ski & surf boats, pontoons, and kayaks. Also, boating accessories and services, marina slips and ski gear abound. It is one of the finest water sports expos in the country featuring the Key West Crab Shack, the Antique & Classic Boat display, the Walloon Boutique Outlet and the Tuber's Truckload Sale. GRBoatShow.com

¡Una tradición del oeste de Michigan! Las exhibiciones incluyen barcos de hasta 50 pies; cruceros y yates a motor, barcos de pesca, barcos de esquí y surf, pontones y kayaks. Además, abundan los accesorios y servicios para la navegación, los amarres en el puerto deportivo y el equipo de esquí. Es una de las mejores exposiciones de deportes acuáticos del país y cuenta con Key West Crab Shack, la exhibición de barcos antiguos y clásicos, Walloon Boutique Outlet y Tuber's Truckload Sale. GRBoatShow.com

UP 200, Midnight Run, and Jackpine 30 Sled Dog Races

February 15 - 29, 2024

Marquette, MI

The UP200 is one of America's premier 12-dog, mid-distance sled dog races and draws mushers from the United States and Canada. The current race covers approximately 250 miles from Marquette to Grand Marais, with a return to Marquette along the same trail. The terrain includes stretches of near-wilderness, creek crossings, hills and valleys, and heavily forested land. Mushers say this is one of their favorite races, not only because of the challenging



race, but because of the beautiful trail, the cheering crowds and warm welcome they receive at every checkpoint along the trail here in the Upper Peninsula.

La UP200 es una de las carreras de trineos tirados por perros de media distancia con 12 perros más importantes de Estados Unidos y atrae a mushers de Estados Unidos y Canadá. La carrera actual cubre aproximadamente 250 millas desde Marquette hasta Grand Marais, con un regreso a Marquette por el mismo sendero. El terreno incluye tramos casi silvestres, cruces de arroyos, colinas y valles, y tierras densamente boscosas.

February 29th, 2024

The Go Red for Women Movement

Grand Rapids, MI

The Go Red for Women movement will celebrate its 20th Anniversary at the Grand Rapids Go Red for Women Luncheon, the American Heart Association's annual fundraising event. This year's event will be held February 29 from 10:30 a.m. – 1 p.m. at Watermark Country Club. www.watermarkcc.com
Watermark Country Club
1600 Galbraith Ave SE,
Grand Rapids, MI 49546
(616) 949-0570

For more information and to register to attend the Go Red for Women Luncheon, contact (616) 482-1502 or visit our website. Watermark Country Club, 10:30 am - 1 pm for the Grand Rapids Go Red for Women Luncheon. Tickets at heart.org/grandrapidsgored.

El movimiento Go Red for Women celebrará su vigésimo aniversario en el almuerzo Go Red for Women de Grand Rapids, el evento anual de recaudación de fondos de la American Heart Association. El evento se llevará a cabo el 29 de febrero de 10:30 a. m. a 1 p. m. en Watermark Country Club.

Para obtener más información y registrarse para asistir al almuerzo Go Red for Women, comuníquese al (616) 482-1502 o visite nuestro sitio www.heart.org/grandrapidsgored.

Rantlitas Illinois Chicago

1940 Chevy Coupe owner Moises from Rantlitas Car Club, Chicago, IL



1941 Chevy Truck owner Jorge Ramiez from Rantlitas Car Club, Chicago, IL



Rantlitas Car Club from Chicago, IL



Original Lowrider Chicago Classic Super Show · Chicago, IL

This event was held in July 16, 2023 at the Donald E. Stephens Convention Center located at 5555 N. River Rd., Rosemont, IL 60018.

Sold out event with Car Clubs / Lowrider Bike Clubs from around the country coming to the show. As we made our way to the Convention Center my wife & I met Mike from Original Lowrider Car Club organizer on this event.

Mike told us that the organization members wanted to give back to the community and they are with family who got involved with this event.

He mentioned that this was their 3rd show of 2023. Been a lowrider himself, he brought 3 cars to this event traveling from Denver, Colorado to Chicago, IL. At the car show they had couple of live bands playing different music, they had a Meet & Greet with MIKLO from in movie



1953 GMC Truck owner Manuel with Dedication Car Club



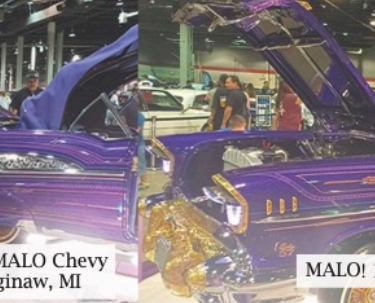
Adelina & Toyo Rosas with their 1957 MALO Chevy Bel Air from Low 4 Life Car Club, Saginaw, MI



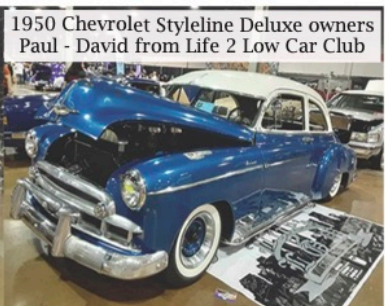
1949 Pontiac Silver Streak



1954 Chevy Bel Air owner Joe Valterio from Viejitos Car Club



MALO! 1957 Chevy Bel Air owner Toyo Jr Rosas



1950 Chevrolet Styleline Deluxe owners Paul - David from Life 2 Low Car Club



Homero met Mike who is with the Original Lowrider Car Club



USO Car Club

"Blood In Blood Out". The people lined up early to take pictures with him and brought t-shirts that were available.

Also met people from Rantlitas Car Club from Chicago, IL. They had many fine-looking cars to show. USO Car Club brought cars to Chicago! So many stunning rides.

Lowrider member Toyo Jr Rosas from Low 4 Life C.C., Saginaw, MI. He brought his 1957 Chevy Bel Air called Malo! I asked Toyo how much money invested in the car Malo, well he smiled and responded, "Lots of Taco's money!"

People, let me tell you if you see "Malo" in person it is Art on Wheels. The car has engraving details top to bottom. Gold Leaf Pinstriping, Color Purple Candy Micro Flake, Body Modify, Hydra Air Bags System, LT1 Camaro motor with Fuel Injection, Transmission 700 and so much more! Our next issue will have more Original Lowrider

Chicago Super Show.

Somos pocos pero locos en lowriding!
Having a car event?
Contact Homero
(616)893-3906
deeho123@comcast.net

Updates for Car Shows:

Michigan International Auto Show
February 1 - 4, 2024
DeVos Place
303 Monroe Ave NW
Grand Rapids, MI 49503
Adults: \$12.00 / Children(6 -14): \$5.00

Detroit AutoRama
March 1 -3, 2024
Huntington Place
1 Washington Blvd
Detroit, MI 48226
Adults: \$27.00 / Children (6 - 12): \$10.00

La Voz

María Emilia Mernes Rueda, known mononymously as Emilia, is an Argentine singer-songwriter, model and actress. She began her career by being the lead vocalist of the Uruguayan cumbia pop band Rombai, along with Fer Vázquez.

Her debut album, *Tú Crees en Mí?* was released on May 31, 2022. It was certified Platinum by the Argentine Chamber of Phonograms and Videograms Producers and reached the top 50 in Spain. The album spawned the singles "Como Si No Importara", "Rápido Lento", "Cuatro Veinte," and "Intoxicao", which all reached the top ten on the Billboard Argentina Hot 100.

María Emilia Mernes Rueda, conocida como Emilia, es una cantautora, modelo y actriz argentina. Comenzó su carrera siendo la vocalista principal de la banda uruguaya de cumbia pop Rombai, junto a Fer Vázquez.

Su álbum debut, ¿Tú Crees en Mí? se estrenó el 31 de mayo de 2022. Fue certificado Platino por la Cámara Argentina de Productores de Fonogramas y Videogramas y alcanzó el top 50 en España. El álbum generó los sencillos "Como Si No Importara", "Rápido Lento", "Cuatro Veinte" e "Intoxicao", que alcanzaron el top ten del Billboard Argentina Hot 100.

EMILIA MERNES



Carin León, Young Miko & More: Here's Every Latin Artist Playing Coachella 2024

de Estados Unidos.

El evento se llevará a cabo en el Empire Polo Club en Indio, California, del 12 al 14 y del 19 al 21 de abril. Tyler, the Creator, Doja Cat y Lana Del Rey son los artistas principales de este año. No Doubt también está en la alineación, marcando la reunión del grupo liderado por Gwen Stefani por primera vez en nueve años.

Coachella 2024's lineup is stacked with Latin and/or Spanish-language acts set to perform in the desert this year.

Peso Pluma, who in 2023 was a surprise guest during Becky G's set, returns to Coachella, and this time he'll be performing his own set on April 12 and 19. The two Fridays will also feature performances by Puerto Rican emerging star Young Miko and Argentine hitmaker Bizarrap, marking the producer's first U.S. general market festival.

Los artistas mexicanos Santa Fe Klan, Kevin Caarl y Carin León también harán su debut en Coachella. Mientras tanto, la estrella colombiana J Balvin hace su gran regreso a Coachella desde su primera presentación en el festival en 2019 (aunque apareció como invitado especial en el set de Karol G en 2022).

The event will take place at the Empire Polo Club in Indio, Calif., from April 12 to 14 and April 19 to 21. Tyler, the Creator, Doja Cat, and Lana Del Rey are this year's headliners. No Doubt is also on the lineup, marking the Gwen Stefani-led group's reunion for the first time in nine years. Mexican artists Santa Fe Klan, Kevin Caarl, and Carin León will also be making their Coachella debut. Meanwhile, Colombian star J Balvin makes his grand return to Coachella since first performing at the festival in 2019 (although he appeared as a special guest for Karol G's set in 2022).

El festival del año pasado estuvo encabezado por Bad Bunny, quien hizo historia como el primer artista de habla hispana en encabezar Coachella. Otros artistas latinos que se han presentado a lo largo de los años incluyen Banda MS, Grupo Firme, DannyLux, Nicki Nicole, Nathy Peluso, Café Tacvba, Los Tucanes de Tijuana, Los Ángeles Azules, Los Fabulosos Cadillacs, entre muchos otros.

Para más información visita <https://www.coachella.com>

Last year's festival was headlined by Bad Bunny, who made history as the first Spanish-language artist to ever headline Coachella. Other Latin artists who've performed throughout the years include Banda MS, Grupo Firme, DannyLux, Nicki Nicole, Nathy Peluso, Café Tacvba, Los Tucanes de Tijuana, Los Ángeles Azules, Los Fabulosos Cadillacs, among many others.

For more information visit <https://www.coachella.com>

El cartel de Coachella 2024 está repleto de actuaciones latinas y/o españolas que se presentarán en el desierto este año.

Peso Pluma, quien en 2023 fue invitado sorpresa durante el set de Becky G, regresa a Coachella, y esta vez presentará su propio set los días 12 y 19 de abril. Los dos viernes también contarán con las actuaciones de la estrella emergente puertorriqueña Young Miko, y el creador de éxitos argentino Bizarrap, en el primer festival del productor en el mercado general



APV STUDIOS

PRINCESS QUINCEAÑERA PACKAGES

PRINCESS 1

1599

PHOTO/VIDEO PACKAGE INCLUDES

3 HR PHOTOGRAPHY/LOCATION SHOOT/LIMITED RECEPTION
COVERAGE/1. 16x20 LINEN PRINT/COPYRIGHTS W-FLASH DRIVE
HD VIDEO COVERAGE/LOCATION HIGHLIGHTS/RECEPTION

(EXPECTED TO END @ 8PM)

2 EDITED DVD'S

PRINCESS 2

1799

PHOTO/VIDEO PACKAGE INCLUDES

3 HR PHOTOGRAPHY/LOCATION SHOOT/LIMITED RECEPTION
COVERAGE/1. 16x20 LINEN PRINT/COPYRIGHTS W-FLASH DRIVE
HD VIDEO COVERAGE/LOCATION HIGHLIGHTS/RECEPTION

(EXPECTED TO END @ 10PM)

2 EDITED DVD'S

CONTACT INFO

616-635-0164 cell

avphotos.video@yahoo.com

IG: AVPHOTOSVIDEO59

FB: ANTHONY T. VALDEZ

*TRAVEL FEES MAY APPLY

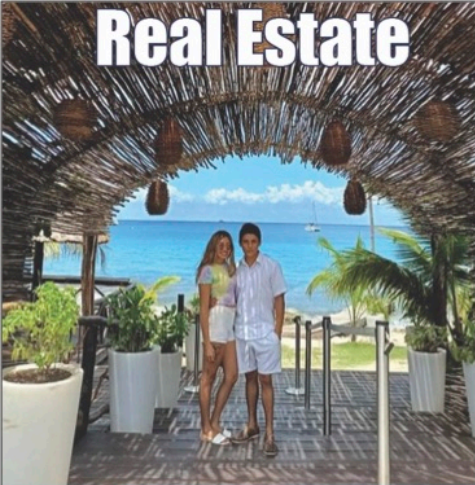
BOOK YOUR SPECIAL EVENT FOR 2024
PRICES SUBJECT TO CHANGE

SCOOTER'S CARS PAGE



By Scooter

LAVOZ # 2 OF THE SAME TRUCK THIS ONE IS THE GOOD ONE DELETE THE PREVIOUS ONE Jody bought this 94 Toyota truck out in California and drove it back to our part of the good old USA, about two years ago. Its running a built to the max 4 cylinder engine that's hooked up to a 5 speed manual transmission. The paint job has won dozens of awards, as well as best interior, and best in show! Plus its been in a bunch of national car and truck magazines including being on the cover of a few of them. Let's just say it simply one of the best there is in the hobby! Thanks so much SCOOTER



Real Estate

Contact:
 +52 987 119 7137
Michelle Santana
 +52 987 119 1705
Abraham Figueroa

www.muareality.com.mx



THE GOOD LAVOZ 67 FORD TRUCK PATINA OWNER JUSTIN..... THE PREVIOUS ONE IS WRONG!! AND FOR ONCE NOT MY FAULT, THE KID NEXT TO ME IN THE LIBRARY KNOCKED OVER HIS PILE OF BOOKS AND ONE HIT THE KEYE BOARD AND SENT IT My man Justin started on his patina 3 or 4 colored 1967

FORD pick-up back in 2020. It's that way because lots of car and truck people have a desire to be different. and not to have to pay the real big money for body and paint work,so they have them painted on purpose to look like it's faded, rusted, scraped, and whatever. SO, It's now called a RAT ROD paint job!. Justin's 67 did however have a decent 352 V,8 engine with 208 HP in it, that got replaced by another, newer, about double the horsepower V-8. The rims that you can just barely see are new, taller and have high performance radials, so he can stop and go better to complement the larger horsepower. Have fun Justin, thanks, Scooter.

LAVOZ, FEB AUDI, COUPE WAY CUSTOM. NO NAME

So sorry, I lost your name, but I just had to do your seriously customized Audi Coupe in LAVOZ maga- zine! Readers, hold on, fasten your seat belts, this Audi was a factory rally / race car but its current owner



add a few "things" to the out side to get it even more attention when he drives it down the streets of the Grand Rapids area. Its still running the FACTORY RACE MOTOR, so it can rip from ZERO to 60 miles per hour in THREE SECONDS !!! Partly because its got the factory aluminum race body on it. Plus its got more goodies in the motor, the drive train, the suspension, and brakes that it could be safer than any other car there is on our USA highways! I can't wait until I can catch him setting still, I'm gonna offer him a few bucks just for a scare the heck out of me ride in it out on a country side road so we don't get caught. Thanks to you out there with one of thee fastest street cars I've seen that are aluminum bodied. Scooter

Quality Pest Control

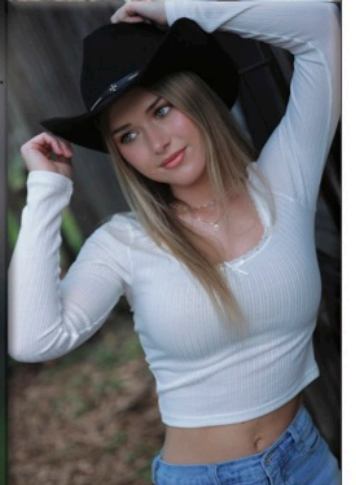
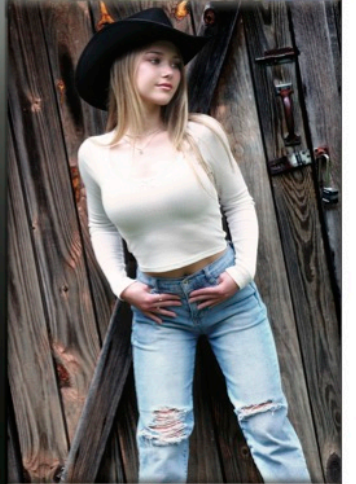
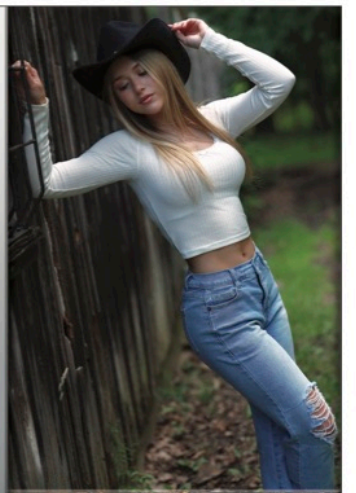
"Serving Residential and Commercial Properties in the West Michigan Area"

Manuel Arizola • Certified Tech



2948 Union AVE SE
 Wyoming, Mi 49548
 616-243-2871
 616-366-5968
 Bugassassin8@yahoo.com
 Se Habla Español

www.bug-assassin.com



Katie Harris

APV STUDIOS
616-635-0164 cell
contact for quotes & how
to get started
* multiple package deals *




Hello! My name is Katie and I am a 25 year old entrepreneur from Allegan, MI. I am a traveling Make-Up Artist with four years experience, Specializing in Bridal Glam and Special Events.

I just recently signed with *Unique Models & Talent* and I am beyond excited to start my Modeling Career with the Industry this year! I am looking forward to the industry connections & opportunities in store for the year 2024! When I'm not working, I love spending time outdoors in the winter snowboarding as well as other winter sports. Also love traveling exploring new lands, meeting new people and experiencing New Adventures.

Follow me on my Modeling Journey on Instagram
[@hellokatie1](https://www.instagram.com/hellokatie1)

2024 FEBRUARY MODEL SEARCH



Why High-Quality Sleep is Connected to Good Health

When we think about what living a healthy lifestyle means, often we'll think of eating a diet rich in fresh foods and vegetables – and getting plenty of exercise. What we often overlook is if we're getting enough high-quality sleep.

Seventy-two percent of U.S. adults say they get sufficient sleep. Yet think of your daily routine: how many hours are you actually asleep? And do you feel rested and refreshed when you wake up?

Consistently getting seven to eight hours of sleep each night is an important component of a healthy lifestyle for adults. And yet so many of us don't prioritize sleep in our daily routines: we'll push our bedtimes back by scrolling on our phones or finishing a movie. We'll stay up late on the weekends and wonder why Mondays feel so hard.

Certainly, there are sleep interruptions we have to prioritize, like taking care of a newborn baby or a sick family member. Individuals working on a shift may also find alterations in their sleep pattern that leave them without enough shut-eye.

But as we consider our overall health habits, it's important not to overlook high-quality sleep as a critical investment in our long-term wellbeing.

Fighting germs

A good night's rest can help your body's immune system recharge to be able to defend against viruses and bacteria. Individuals who are sleep deficient may have trouble warding off common infections.

Controlling hunger

Sleep helps the body regulate the hormones that control how you feel full or hungry. When you're sleep deficient, the level of the hormone that makes you feel hungry goes up, and the hormone that makes you feel full goes down. This means that when you've had a terrible night's sleep, you're going to feel hungrier in the morning – which can lead to overeating and weight gain.

Keeping blood sugar in check

Not getting enough sleep can affect how your body reacts to insulin, the hormone that controls your blood sugar levels. If you don't get enough sleep, your blood sugar levels may be higher than normal. This could increase your risk for developing Type 2 diabetes.

Supporting muscle repair and physical growth

Rest is a critical part of the muscle recovery process, as sleep helps to trigger a hormone that helps repair cells and tissues, and boosts muscle mass. For children and teens, the hormone that promotes their healthy growth and development is triggered by deep sleep.

Regulating emotions and mental health

Not getting a good night's sleep can certainly leave us grumpy the next day. We have trouble making decisions, solving problems, controlling emotions and behaviors, and coping with change when we don't get enough sleep.

But continued sleep deficiency can affect our mental health in the longer term: it has been linked to depression, suicide and risky behaviors. Sleep deficiency is considered to be a symptom of depression. But addressing and improving the quality of sleep may have positive impacts on mental health. For example, research indicates that depressive symptoms can decrease when sleep apnea is treated.

Cuando pensamos en lo que significa llevar un estilo de vida saludable, a menudo pensamos en llevar una dieta rica en alimentos y verduras frescos y hacer mucho ejercicio. Lo que a menudo pasamos por alto es si dormimos lo suficiente y de buena calidad.

Dormir constantemente entre siete y ocho horas cada noche es un componente importante de un estilo de vida saludable para los adultos. Y, sin embargo, muchos de nosotros no damos prioridad al sueño en nuestras rutinas diarias: retrasaremos la hora de acostarnos encendiendo el teléfono o terminando una película. Nos quedamos despiertos hasta tarde los fines de semana y nos preguntamos por qué los lunes son tan difíciles.

Pero al considerar nuestros hábitos de salud generales, es importante no pasar por alto un sueño de alta calidad como una inversión fundamental en nuestro bienestar a largo plazo.

Luchando contra los gérmenes

Un buen descanso nocturno puede ayudar a que el sistema inmunológico de su cuerpo se recargue para poder defenderse contra virus y bacterias. Las personas que tienen falta de sueño pueden tener problemas para protegerse de infecciones comunes.

Controlando el hambre

El sueño ayuda al cuerpo a regular las hormonas que controlan la sensación de saciedad o hambre. Cuando no duermes lo suficiente, el nivel de la hormona que te hace sentir hambre aumenta y la hormona que te hace sentir lleno disminuye.

Mantener el nivel de azúcar en sangre bajo control

No dormir lo suficiente puede afectar la forma en que su cuerpo reacciona a la insulina, la hormona que controla sus niveles de azúcar en sangre. Si no duerme lo suficiente, sus niveles de azúcar en sangre pueden ser más altos de lo normal. Esto podría aumentar su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Ayoyando la reparación muscular y el crecimiento físico.

El descanso es una parte fundamental del proceso de recuperación muscular, ya que el sueño ayuda a activar una hormona que ayuda a reparar células y tejidos y aumenta la masa muscular.

Regulación de las emociones y la salud mental.

No dormir bien por la noche puede dejarnos de mal humor al día siguiente. Tenemos problemas para tomar decisiones, resolver problemas, controlar emociones y comportamientos y afrontar los cambios cuando no dormimos lo suficiente.

¡ESCÚCHANOS EN VIVO!

La PODEROSA

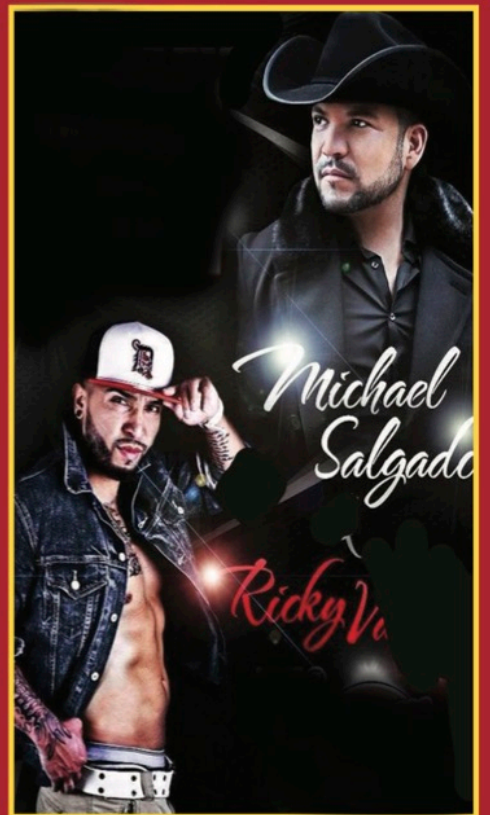
93.3 FM 810AM

LOS TIGRES DEL NORTE



miRadioPoderosa.com  
616-949-9582

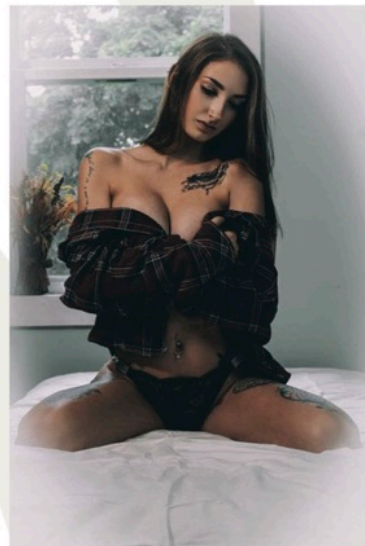
PESADO



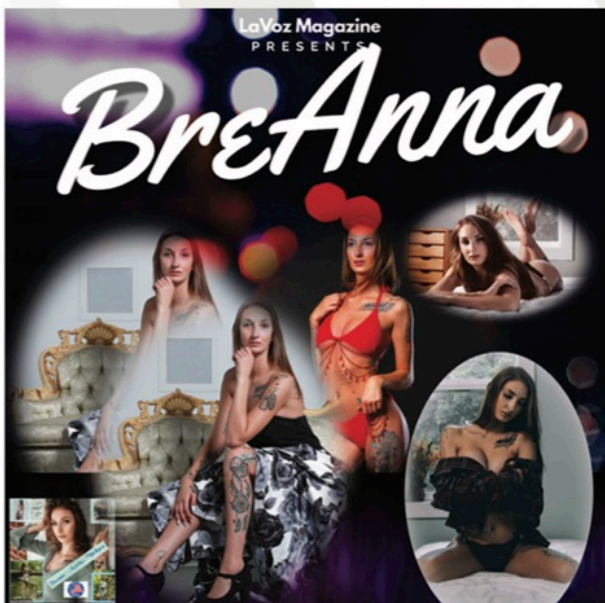
¡Anunciate! 616-451-0551

February La Voz Models

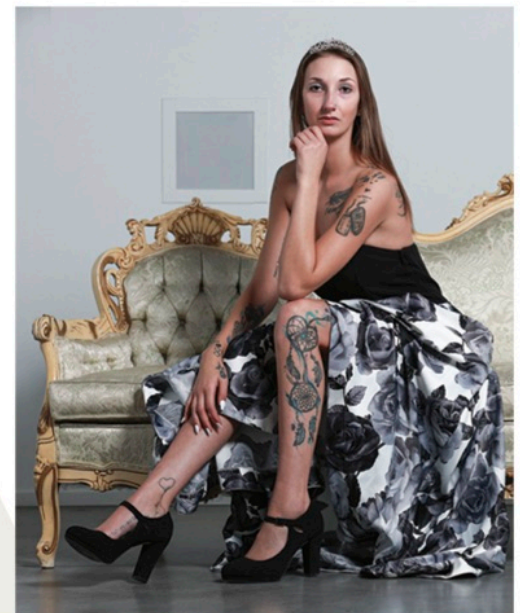
A year ago The Great Lake State has no idea the outright AWESOME & AMAZING model they had when BreAnna was selected for The 2024 Made in U.S.A Models Calendar. Now come 2024 and she is taking every phase of her modeling career to the next level. The selected feature model was chosen from a application pool of about 1,000 applicants and landed Miss. September kicking off football season in fine style & grace. Watch for her in the spring and summer as well as fall season because its just a matter of time before she is on top.



Michael Farage "Cool Mike"
For details contact Mike at:
CCCougar11@aol.com,
with all your concerns, comments & questions.
¡Para comentarios y preguntas comunícate
con Mike! CCCougar11@aol.com



The community voice magazine LaVoz in association with 97.3 The Heat FM is excited to announce that Miss. September from our MADE in U.S.A Calendar Bre Podbilski / Breanna Podbilski / Breanna May modeling has been selected to be our feature model in next month's February issue. Congratulations "BRE"



CLASSIFIEDS

INSTRUCTIONAL DESIGNER AND LMS SPECIALIST

West Shore Community College seeks an individual to collaborate with a thriving faculty group centered on innovation and student success. The Instructional Designer and LMS Specialist will leverage Canvas, our Learning Management System, and technology tools to empower faculty in crafting exceptional learning experiences. You will be partnering with our team of inspiring educators to find creative ways to tap into unexplored student potential. Your initiatives will ensure that online, blended, or in-person instruction exceeds student expectations. From providing accessible online content, to creating Open Educational Resources, you will contribute to making avenues of learning for marginalized students. If you're passionate about fostering

innovation and impacting student success, let's unite to build learning environments where students flourish! WSCC offers an exciting and rewarding work environment where faculty and staff are dedicated to putting students first, and a full benefit package including retirement, dental, vision and health insurance. Salary starting at, or above \$52,615. WSCC is an innovative and progressive institution of higher learning located in a picturesque setting near Lake Michigan in a part of the state that offers year-round recreational activities. The College serves a multi-county district that includes Mason, Manistee, Lake, and Oceana counties. WSCC offers a student-centered and team-based atmosphere with a staff that is dedicated to excellence in serving students' learning needs. Additional information about the college is

available at www.westshore.edu. For a full position description, desired qualifications and to submit materials, please visit our online portal at <https://www.westshore.edu/about/employment/>.

AVIATION MAINTENANCE TECHNICIAN

Western Michigan University's College of Aviation, located in Battle Creek, seeks to fill an aviation maintenance technician position. For complete description, minimum requirements and application procedures, visit our website at: <http://www.wmich.edu/hr/jobs>. Posting # S591P. Only applications submitted through this site will be considered.

WMU is an AA/EO employer. Minorities, women, veterans, individuals with disabilities and all other qualified individuals are encouraged to apply.

Aspiring Journalist

The Community Voice / La Voz is searching for aspiring journalists to create content online and in our print magazine. Perfect for journalism students who are looking to build their portfolio or freelance writers wanting to contribute to reaching our communities.

La Voz de Comunidad La Voz busca a periodistas de aspiración para crear el contenido en línea y en nuestra revista de letra. Perfecto para estudiantes de periodismo que miran para construir su carpeta o escritores freelances que quieren contribuir al alcance de nuestras comunidades.

Email resume/CV to primaveratf@gmail.com

GRUPO "ESPERANZA" A.A.

1953 28th Street SW
Wyoming, MI 49519

Horario de Reuniones

Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, Viernes

7:00pm - 9:00pm

Sábado / Domingo

7:00pm - 9:00pm



Grocery Shop / Abarrotes La Familia

Grocery Shop/ Abarrotes La Familia

Your go-to neighborhood grocery store
Groceries • Fruits and Vegetables • Beer •
Cigars • Sweets
• Lottery • and more...

Abarrotes • Frutas y Verduras • Cerveza •

Ubicado en 1066
Calle César E. Chavez Ave S.W
Grand Rapids, Mi.

For more information /
Para más información

616-581-6271

Hours/Horario:

Monday - Thursday / Lunes - Jueves
11:00am to 12:30am

Friday & Saturday / Viernes y Sábado
11:00am - 2:00am

Sunday/ Domingo 11:00am - 12:30am



Hours/Horario:

TACOS

Monday - Friday / Lunes - Viernes
4:00pm - 10:00pm

Saturday & Sunday / Sábado y Domingo
2:00pm - 10:00 pm



Costa Oeste o Costa Este

Ya sea que su próximo viaje te lleva a Portland, Nueva York o una de nuestras más de 30 rutas sin escalas, vuela desde el mejor aeropuerto pequeño número uno de Estados Unidos. Obtenga más información en FlyFord.org.

GERALD R.
FORD International
Airport

Where the going gets good.™