

Bomber Heights



NEIGHBORHOOD ASSOCIATION

Noviembre 2009
Año 4, Número 11

P.O. Box 123204 Fort Worth, TX 76121
www.bomberheights.org



Reunión de noviembre Elección de la Junta Ejecutiva

¡Hágase escuchar votando por su Junta Ejecutiva del vecindario!

¡ÚNASE CON NOSOTROS!

Lunes 16 de noviembre de 2009 en
Agape Baptist Church Faith Hall
Se abren las puertas/Conocer y saludar - 6:30 p.m.
La reunión comienza a las 7:00 p.m.

*Gracias a la Agape Baptist Church por permitirnos usar sus instalaciones cada mes.
¡Su contribución a nuestra comunidad nos une!*



¡Jardines decorados!

BHNA está organizando un “Concurso de decoración de jardines para los días festivos.”

Así que comience a idear sus decoraciones ahora que los días festivos se nos acercan rápidamente.

Vea la página 6 para más detalles.



HISTORIA DEL PRINCIPIO DEL VECINDARIO DEL ÁREA DE MARY'S CREEK Por Bob Adolph

La siguiente información proviene principalmente de dos fuentes: “The Handbook of Texas Online (A project of the Texas State Historical Association)” y del libro de Richard F. Selcer “Hell’s Half Acre”.

A pesar de que hubo numerosos robos de ambas líneas, de la diligencia y de los trenes (aumentando), en los últimos años de los 1870, solo cubriremos aquellos que ocurrieron en el área de Mary’s Creek (13 millas al oeste de Fort Worth). La diligencia de Fort Worth a Yuma fue robada dos veces en tres días por dos hombres enmascarados en Westland, Mary’s Creek (en el 29 y 31 de octubre de 1878). Durante el segundo robo “J. B. A. Ross” le disparó a uno de los rateros y su cuerpo fue encontrado cerca de 2 millas de donde ocurrió. El dueño parcial de la diligencia (Coronel “J.D.” o “J.T.”) Chidester cobró la recompensa de \$250 por la muerte del ratero. No hay registro de qué tanto el ratero sobreviviente se llevó. Las líneas de diligencias lentamente desaparecieron y los trenes se volvieron el blanco principal.

En el 4 de junio de 1887 una pandilla (probablemente la pandilla de Rube y James Burrows) robó el tren de la Texas & Pacific que iba hacia el este desde El Paso. Los hombres del atraco pararon el tren en la cima del bastidor sobre Mary’s Creek de tal manera que sólo la locomotora, el vagón del carbón y el vagón expreso quedaron fuera del bastidor. Todos los pasajeros quedaron sentados sobre el puente así previniendo que tanto los pasajeros como la cuadrilla interfirieran con el progreso del robo. Después de robar la caja de seguridad y las bolsas del correo, cuatro rateros se llevaron \$2500. Un par de años más tarde (en Denver) Burrows le dijo a un reportero de un periódico que él se salió con dos robos en “Bend Brooke”. Él estimó su parte en \$4000 y \$400 en ambas, aparentemente aplicando la misma táctica dos veces. La pandilla Burrows se fue hacia el este fuera del área.

(Vea más en el número de diciembre.)



Receta cardiosaludable

Torta crujiente de manzana y granola

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 35 minutos

Ingredientes

- 1 cucharada de mantequilla
- 2 manzanas sin corazón, cortadas en cuartos
- 1 cucharada de azúcar morena, prensada
- 1/4 cucharadita de jengibre molido
- Pizca de canela
- 1 envase de 6 onzas de yogur natural, sin grasa
- 1 cda. de ralladura de la cáscara del limón
- 4 cucharaditas de miel de abeja
- 1/4 taza de granola baja en grasa

Preparación

En una sartén mediana caliente la mantequilla a fuego medio. Agregue las manzanas y cocínelas durante 5 minutos o hasta que estén doradas, volteándolas ocasionalmente. Reduzca la temperatura a fuego medio bajo. Incorpore el azúcar morena con el jengibre y la canela. Cueza y revuelva durante 5 minutos o hasta que casi se ablanden las manzanas. Retire la sartén del fuego. Cúbrala y déjala reposar durante 10 minutos hasta que se ablanden las manzanas.

Mientras tanto, mezcle el yogur con la ralladura de la cáscara del limón. Reparta las manzanas cocidas entre platos individuales. Vierta el yogur por encima. Rocíe con la miel. Espolvoree con la granola.

<http://my.hearthealthyonline.com>



Cupón de comida

Se dice que el desayuno es la comida más importante del día, pero ¿sabía usted que es también la comida más importante de su dieta?

Un nuevo estudio indica que el no consumir la primera comida del día hace que el cerebro piense que quiere alimentos altamente calóricos durante el resto del día.

Los investigadores usaron Imagen por Resonancia Magnética funcional (fMRI) para observar cómo los patrones de alimentación afectaron el centro de recompensa del cerebro. Estudiaron a 20 personas no obesas y saludables que se saltaron el desayuno antes de someterse a una fMRI. Al mostrarles fotos de comidas altas en calorías como pizza, y las fotos de comidas bajas en calorías, como ensalada, los centros de recompensa de los participantes se pusieron más activos cuando vieron las comidas altas en calorías. Cuando las personas en el estudio desayunaron, el centro de recompensa de su cerebro no mostró ninguna actividad mayor al mirar las fotos de la pizza. Fuente: *The Endocrine Society 2009 Annual Meeting*

iiiFelicitaciones al ganador del jardín del mes de noviembre de 2009!!!



Los colores brillantes de otoño explotan en el bello césped verde de esta casa. Los vecinos seguramente van a cosechar los beneficios de los esfuerzos del residente en exhibir lechos bellos de plantas tropicales y estacionales delineados con ladrillos.

Una combinación de flores coloridas y plantas nativas bordean el frente, doblando la esquina con grandes ojeras de elefante. Un atractivo pozo de los deseos, rodeado de tonos de verde, completa la escena.

¡Lo aplaudimos a usted por mostrar con orgullo y por mejorar nuestro vecindario!

West Side CAFE

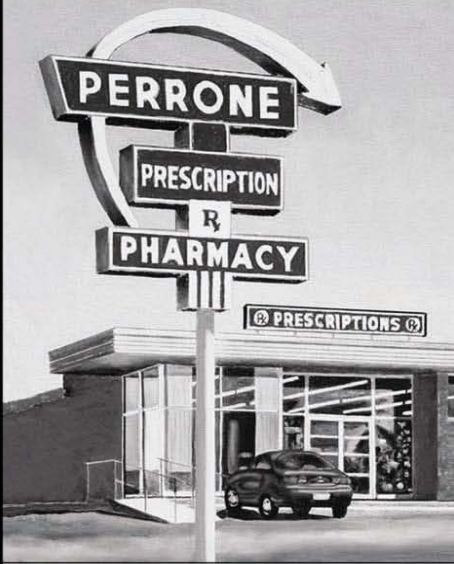
7950 Camp Bowie West

Fort Worth, TX 76116

817-560-1996

Camp Bowie West @ Cherry Lane

www.perronepharmacy.com



PERRONE PHARMACY
SERVING FORT WORTH SINCE 1952

817.738.2135 PHONE
817.763.8784 FAX

3921 Benbrook Highway
Fort Worth, Texas 76116

COMPOUNDING SPECIALISTS

Simply stated, compounds are 'recipes' for medications.

Perrone Pharmacy is established as one of the few pharmacies in Fort Worth that continue to offer this service.

We specialize in preparing dermatologic, pediatric, veterinary, and hormone replacement therapy compounds.



THE PERRONE DIFFERENCE

- Home Delivery
- Six Staff Pharmacists
- Phones Personally Answered
- Over 1000 Medications in Stock
- Pain Management Medications
- Home Care Equipment
- Nursing Home Blister Packing
- Electronic Prescriptions
- Most Insurance Plans Accepted
- U.S. Post Office Inside the Store

10% Off Gift Certificate! *FREE Health Care*

From Our Family To Yours! Presented to Bomber Heights Residents

DR. CHRIS & NANCY MICHLIN

FREE CONSULTATION
10% OFF EXAM
10% OFF INITIAL X-RAYS



Family Owned & Operated



817-810-9111
6324 CAMP BOWIE BOULEVARD
FORT WORTH, TEXAS 76116
WWW.BACKTOHEALTHTEXAS.COM
DRMICHLIN@BACKTOHEALTHTEXAS.COM
NLBMICHLIN@BACKTOHEALTHTEXAS.COM

Gentle & Specific Firm & Direct
UPPER CERVICAL AND FULL SPINE CARE
Aligned With Your Needs



¿Está harto de la delincuencia en su comunidad?

¡Hágase un miembro de COP!

Contacte con el Agente Ladd
Teléfono (817) 851-9627

Email brent.ladd@fortworthgov.org

¡Entérese de cómo usted puede trabajar en equipo con sus vecinos y el Departamento de Policía de Fort Worth para impedir la delincuencia y hacer que los malhechores se marchan para otro lado!

HELPING BUILD MORE PLAYFUL PARKS. TOGETHER, WE ALL WIN.



As the nation's largest independent producer of natural gas, Chesapeake knows the importance of providing a beautiful place where children of all ages can play. That's why we are proud to have sponsored the Bomber Heights Neighborhood Association in its efforts to revitalize South Z Boaz Park. When we have clean and pleasant parks, children win. Parents win. *Together, we all win.*

Chesapeake Energy is proud to have sponsored the Boaz Park improvement project. To learn more about natural gas and Chesapeake's role in the Barnett Shale, visit www.AskChesapeake.com.



NYSE:CHK • Fort Worth, Texas • 817-502-5000 • AskChesapeake.com

Resumen de estadísticas criminales: October 2009

Robo de casa

7200 Block Overhill Rd

Robo de vehículo motorizado

6900 Block Tumbling Trail

Agresión agravada

7400 Block Mohawk Ave



Queridos vecinos y amigos,

Es difícil creer que el 2009 es casi un recuerdo. Aunque ha sido un año desafiante en muchas perspectivas continuamos presionando hacia objetivos y el bien que todos queremos en nuestro vecindario y nuestras vidas. Con persistencia, un poco de paciencia y con nuestra comunidad verdaderamente trabajando juntos alcanzaremos esas aspiraciones para nuestra comunidad aquí en Bomber Heights.

Unas pocas cosas relevantes de este año son la ceremonia de inauguración del parque South Z Boaz, la Noche Festiva Nacional y el reconocimiento como una entidad sin fines de lucro.

Tuvimos una magnífica presencia de gente y de colaboración comunitaria al celebrar la ceremonia de inauguración de nuestro parque con nuestro alcalde, departamentos de la ciudad, negocios locales, grupos de las escuelas y por supuesto nuestros propios miembros en abril.

La Noche Festiva Nacional se trasladó al parque South Z Boaz este año puesto que ahora nosotros tenemos un área comunitaria para tener eventos con las mejoras al parque. Creemos que la Noche Festiva Nacional será un evento importante en los próximos años para el vecindario y será mejor cada año. Téngalo en su mente cuando el próximo octubre se acerque.

La BHNA recibió la designación como una organización sin fines de lucro 501c3 este año lo cual hará más fácil para que nuestra asociación haga más bien. Los negocios y los individuos ahora pueden hacer contribuciones con deducción de impuesto a la BHNA.

Yo los animo a ustedes para que **asistan a la reunión de noviembre** pues es una **reunión de elecciones generales**. Ustedes tendrán la oportunidad de escoger el liderazgo del vecindario con su **voto** que los representará a ustedes ante el consejo de la ciudad y para hacer decisiones importantes que afectarán su vida en Bomber Heights. Si usted desea servir en la Junta Ejecutiva del 2010 de BHNA por favor contáctese con la presidenta del comité de denominaciones, Stephanie Busby, al 817-501-1819.

Gracias a todos ustedes quienes hacen a BHNA un gran lugar para vivir. Ha sido un honor servir como su presidente este año.

Sinceramente,

Jarrod Roecker

21 Years of Service
\$21.00 Oil, Lube & Filter Change
For the month of November only

STATE INSPECTIONS

STOP & GO PROTECTION



TEXAS
10 Minute OIL & LUBE
THE "TEXAS 10", YOUR CAR'S BEST FRIEND!

20 YEARS EXPERIENCE!

PENNZOIL

817-735-9826

3041 Alta Mere, FT Worth, TX

VISA, MasterCard, Discover, American Express

SAVE YOUR VIP CARD, YOUR 7TH OIL CHANGE IS FREE

Su súper de vecindario

Comodidad, valor **24/7**

y ahorros Comida deli fresca y bebidas frías, con servicio completo

Farmacia, Completa selección de comestibles, Frutas y verduras frescas, Productos lácteos y de carne, Comidas congeladas, Provisiones para mascotas, Ferretería, Provisiones para la oficina, Cosméticos y artículos de tocador, Artículos de temporada, Tarjetas y revistas

Partidario orgulloso de la Asociación de Vecinos de Bomber Heights



¡NOTICIAS ESCOLARES!

Leonard Middle School **“Hogar de los Cuernos Largos”** **Nuevo teléfono: 817-815-6200**

Motivos de orgullo:

- El equipo de voleibol del 8º grado ha sido declarado recientemente como “Campeones del Distrito”
- El número más grande de estudiantes de banda han sido declarados como “Primeras Figuras del Distrito”
- El Cuerpo de Cadetes Júnior (JCC por sus siglas en inglés) participará en el desfile local del Día de los Veteranos

7 y 8 de diciembre – Visita de Autorización del Bachillerato Internacional (IB en inglés) “;Será el único Colegio del Mundo de IB autorizado en el FWISD una vez aprobado!”

Los fondos del Programa de Bonos del FWISD en operación: Mejoras a los sistemas de electricidad y aire acondicionado están actualmente en curso

Western Hills High School **“Hogar de los Pumas”** **Nuevo teléfono: 817-815-6000**

RECORDATORIO

Próximas vacaciones escolares

Receso del Día de Acción de Gracias
Del 23 al 27 de noviembre

Receso de invierno
Del 21 de diciembre al 4 de enero

¡APLAUSOS!

iPara la Agape Baptist Church por permitir generosamente que Bomber Heights NA celebre sus reuniones en el Faith Hall!

Concurso de decoración de jardines para los días festivos

Bomber Heights NA organizará nuestro "Concurso anual de decoración de jardines para los días festivos".

El juzgado comenzará la semana del 13 de diciembre de 2009

Todas las casas de Bomber Heights tienen derecho para concursar. Se otorgarán premios al primer lugar y mención de honor.

Anticipamos ver lo festivo que son los vecinos de Bomber Heights.



¡Ayudando a otros!

Bomber Heights NA está ayudando a un vecino necesitado en esta época festiva.

Se necesitan donaciones para que esta familia pueda tener una maravillosa cena de Navidad.

Se necesitan:
Comida enlatada
Alimentos secos
Donaciones monetarias

Si usted quisiera donar por favor comuníquese con Audra Andrews al (817) 763-5453.

Don R. Walker

Rapid Refunds
Electronic Filing

CERTIFIED PUBLIC ACCOUNTANT

10191 Sunridge Drive Fort Worth, Texas 76126-9513

- Tax Preparation & Planning
- IRS Problems
- IRS Audits and Negotiations
- Back Tax Returns
- Amended Returns
- Bookkeeping Services
- New Business Start Ups

phone 817.735.1040
fax 817.735.4518

donwalker@charter.net

MY GARAGE



**"Let MY GARAGE
be your garage"**

In Business Since 1982

4916 Old Benbrook Road
Fort Worth, TX 76116
817-738-0045



*Tracy Snyder, Owner - "We'll take care of your
automotive repair needs bumper-to-bumper."*

-BHNA Business Member and Advertiser-

TKO Services

817-595-0505

Quality Custom Fences,
Decks and Arbors

Installation and Repair

Iron / Wood / Chain Link / Vinyl
Trex Fencing and Decking
Shade Arbors

Loop Loc Pool Covers
Custom Operator Gates

10% Discount with ad

Family owned and operated since 1994 and
Member of the Better Business Bureau

Números importantes

Concejal representante del vecindario BHNA :

Zim Zimmerman Distrito 3 (817) 392-8803

Correo electrónico: district3@fortworthgov.org

El policía de patrulla del vecindario:

Officer Brent Ladd (817) 851-9627

Correo electrónico: brent.ladd@fortworthgov.org

El Oficial de Cumplimiento de Codigos:

Autumn Jacobo

Correo electrónico:

Autumn.Jacobo@fortworthgov.org

Las Actas de las reuniones, una vez aprobadas, están disponibles para cualquier persona al solicitarlas a la Secretaria de BHNA. Envíe un correo electrónico a update@bomberheights.org o llame al (817)731-2228

Informe del Tesorero de BHNA para octubre de 2009

El saldo a partir del 1º de octubre	\$5,288.44
Depósitos de octubre	\$ 131.60
Gastos de octubre	\$ 355.31
Saldo corriente	\$5,064.73

Celebrating 5 Years!

*Family Owned and Operated
Since 2004*



Keith Hays:

***ASE certified
Master Technician***

Ford Motor Company Senior Master Technician

4300 Benbrook Highway

817 696 8888

Esta publicación fue generosamente financiada por

Ridglea Construction Southwest

y apoyada por la publicidad de los negocios en este boletín. Por favor, apoyen a nuestros anunciantes.

ANÚNCIESE CON NOSOTROS!

Contacte con Bob Adolph- (817) 735-4047

TRES MESES

Tarjeta de presentación sólo \$35.00
Cuarta página sólo \$50.00
Media página.....sólo \$75.00
Página entera.....sólo\$125.00

UN AÑO

Tarjeta de presentaciónsólo \$110.00
Cuarta páginasólo \$150.00
Media página.....sólo \$260.00
Página entera.....sólo\$400.00

(los tamaños son aproximados)

What If 10% Give Back Program

Here's how it works!

Powered By

By moving your cellular service to Hawk, you automatically help your community without having to do anything extra.

That's because we will donate 10% of the net proceeds from your monthly cell phone bill to the charity of your choice.

And it doesn't stop with your cell phone! All electronic purchases, such as games, gps units, tvs, stereos, bluetooth, etc. will also qualify for this program!

So what's the catch?

There isn't one! Hawk will do all the work for you. Hawk will even pay your cancellation fees from your current cell phone provider and match any discounts you're already receiving! Sounds like a no brainer!

Organization Spotlight **Bomber Heights**

www.WhatIf10.com

Representantes de BHNA

Presidente

Jarrod Roecker (817) 731-2228
president@bomberheights.org

Vicepresidente

John Barcenas (817) 735-8350
vicepresident@bomberheights.org

Secretaria

Velma Martin
secretary@bomberheights.org

Tesorera

Dawn Fain (817) 989-0910
treasurer@bomberheights.org or
dawnfain@sbcglobal.net

Coordinadora de Voluntarios

Audra Andrews (817) 763-5453
volunteercoordinator@bomberheights.org

El propósito de la Asociación de Vecinos de Bomber Heights

es proveer una institución organizada que promueve, mejora y solidifica la calidad de vida de la comunidad de Bomber Heights mediante la participación de sus residentes a través de empresas educativas y de caridad.