



SALUD >

¿CÓMO PUEDES MANTENERTE ACTIVO DURANTE LA PANDEMIA?

Ideas y trucos para aprovechar al máximo en esta pandemia y mantenerte activo en casa
Por: Jeremy Cuevas

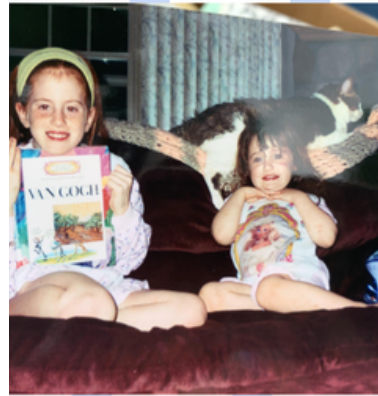
Como casi todo el mundo sabe, ahora, la pandemia causada por el virus COVID-19 ha cambiado nuestro modus vivendi. Por este motivo, muchas personas están buscando alternativas para mantenerse activos durante este terrible virus. Si tú eres una de esas personas, ¡este artículo es para ti! Como tenemos que practicar la distancia social, tener una buena rutina de ejercicios no es tan fácil; tal es así que una gran cantidad de personas han dejado de ir a gimnasios.

Decidimos realizar una entrevista con el entrenador Jack, nuestro profesor de Educación Física en HudsonWay, y él sostiene que hacer ejercicios es muy importante por sus beneficios físicos, sociales y mentales a largo y corto plazo. Jack también manifiesta que hacer ejercicios durante esta pandemia es incluso más importante porque los...Continúa en la página 3.

CULTURA >

ENTREVISTA A MS.KATIE

Por: Gianna Graziano



¿Te has preguntado alguna vez quién es la nueva profesora de inglés? Pues nada más y nada menos que...¡Ms. Katie! En esta entrevista le vamos a hacer algunas preguntas sobre su enseñanza, su vida personal y su vida profesional antes de su ingreso a HudsonWay para poder saber lo leal, cariñosa, inteligente y genial maestra que es. Continúa en la página 5.



ART >

THE THEATER

The evolution of an ancient art

You have probably seen a movie, play, etc. But have you ever wondered: what is theater? The theater refers to the group of artistic activities that are probably the oldest of humanity. It can include drama, dialogue, acting, dance, and music, among other things.

Since the time of Ancient Greece, people have performed plays to teach, communicate, entertain. The ancient Greeks defined the way the theater works today and the Romans performed during rituals.

Now, we have a lot of technology like lights and machines to control the stage. But besides that, the modern theater has not changed much since its invention. But what was the theater and similar arts like thousands of years ago? Who invented it? And why did they do this?

Although there are many opinions on how the theater was born, most experts think that it began during the 5th - 6th centuries BC (500-600 BC) in Greece. Continued on page 6.

ANIMALES >

DOG CARE

How do you take care of your dogs?



If you are thinking about buying a dog for your family or someone else, you should know how to care for them first. For example, you should know the types of foods recommended for the breed of the dog as well as their characteristics. You should also know the care they require in terms of hygiene, among other things. Having a dog is a great responsibility for everyone in the family, which means everyone has to put in the work to help the dog because he/she is a living being and has feelings and needs. For that reason, you have to play with them, give them food, dedicate time to them etc. All of this is going to take a little time and you should be aware of all the work it requires.

First, you should consider that your dog should eat healthy. For this reason, you need to know where to buy healthy food and which brands you can buy according to the specific nutrients and characteristics that each breed requires. A food brand that has gained popularity is called "Blue Buffalo." I think this brand is popular for families who have dogs because it is considered very healthy and even has many flavors which contain various nutrients and proteins.

Continued on page 8.

COCINA >

EL PASTEL TERCIOPELO ROJO

El postre inigualable al gusto de una persona
Por: Sarah Mattle



¿Alguna vez has probado el pastel de terciopelo rojo o más conocido como "Red Velvet"? Bueno, si no lo has hecho, realmente debes probarlo. Este pastel originario del sur de Estados Unidos, es de color rojo, como su nombre lo dice, y normalmente tiene un relleno y glaseado de queso crema. A las personas les encanta este pastel y por este motivo empezaron a crear diferentes productos en base a este postre. En la actualidad, es muy común encontrar en tiendas lociones de terciopelo rojo, refrescadores de aire,

bálsamo labial, velas, alcohol (especialmente vodka) y hasta sprays corporales.

"No hay registro de quién inventó este pastel. La historia dice que anteriormente durante la guerra había mucha remolacha y necesitaban consumir mucho este producto para prevenir enfermedades," sostiene Daniela Alvarez Masias, Chef Internacional. La razón por la que el pastel es rojo es porque se da una reacción química al mezclar cacao y vinagre. Para complementar esta reacción química, también se añadió a la receta alimentos de color rojo para darle al pastel un color más vibrante. "Originalmente fue hecho sin colorante de alimentos, porque si lo iban a usar iba a costar mucho dinero. Entonces decidieron usar remolacha para compensar el uso del colorante. Pero ahora usan colorante de alimentos normalmente llamado Rojo Navidad," dice Daniela "puedes cambiar el color de este pastel usando diferentes ingredientes, pero, al no ser rojo, necesitarías cambiar su nombre." Este postre es cremoso y suave y todos lo deberían probar porque es un postre delicioso.

Continúa en la página 10.

DESPORTES >

PRECAUTIONS TO HAVE WHEN YOU PLAY SPORTS

By: Liam Hong



Boom! In every sport there are precautions that you need to take into account before playing as well as factors that you should know so that when you play you are safe. Below I am going to tell you about the most common injuries that occur when playing certain sports, such as football, baseball, tennis, soccer, and swimming, without proper instruction. These popular sports can be dangerous if you don't have the correct sports equipment and precautions before playing.

Remember that by taking all the precautions you can have fun and be safe and that will allow you to play without any risk.

Some more common injuries while playing sports are muscle sprains or tears, knee injuries, achilles tendon injuries, pain along the shin bone, fractures and dislocations. This can happen because you do not have the necessary protection while playing. For example, in baseball you need cleats (Baseball shoes) because they improve stability and security with each step while you run. In addition, the type of shoe helps prevent injuries and prevent you from slipping when you run. Continued on page 11.

¿Cómo puedes mantenerte activo durante la pandemia?

continúa desde página 1.

Pero no te preocupes, ¡por que este artículo tiene muchas maneras para hacer ejercicios durante la pandemia! Puedes hacer muchas cosas creativas desde mirar videos de ejercicios en YouTube hasta correr en una caminadora dentro de tu casa. Hay miles de maneras de mantenerte activo, ¡así que usar tu mente para ser creativo va a ser necesario!

¿Cómo hacer ejercicios en casa si no tienes los materiales necesarios para hacerlos?



Si tú no tienes materiales de gimnasia en tu casa, como muchas personas, estás leyendo el artículo perfecto. Si a ti te gustaba correr en una caminadora en tu gimnasio local, quizás puedes tratar de correr afuera. Hay mucho aire fresco que es muy bueno para tus pulmones y también puedes experimentar correr por diferentes terrenos. También, si tienes mucho calor, el aire fresco te puede refrescar. Otra opción es ir en una caminata por un bosque cercano. Puedes oír y ver la naturaleza y a los animales. Un beneficio de las caminatas es que también puedes llevar una buena compañía: ¡tu propia familia!



Otra opción es optar por una sesión de ejercicios que incorporen las famosas lagartijas. Las lagartijas son muy buenas para muchos de los músculos en la parte superior de tu cuerpo además de tus tríceps, tus hombros, e incluso tu zona abdominal, dice el entrenador Jack. También, Jack dice que hay dos ejercicios muy efectivos: ¡caminatas y yoga! Estos ejercicios se llaman “ejercicios de peso corporal,” dice Jack. ¡Y si tienes familia, puedes jugar con ellos!



Pero si tú eres muy estricto en hacer tus ejercicios con el equipo en tu gimnasio pero no tienes materiales para hacerlo en casa, hay muchos videos en sitios web como YouTube que tienen miles de videos de cómo hacer ejercicios intensos en casa sin equipo.

Cómo hacer ejercicios si tienes materiales de ejercicio pero no sabes cómo usarlo

¿Tú eres una de esas personas que tienen materiales de hacer ejercicio pero no sabe cómo usarlo? Aquí están algunas ideas. Si tienes una caminadora, puedes correr o caminar en diferentes inclinaciones y utilizando diversos intervalos. ¡También puedes medir tu tiempo justo en la caminadora! Si tienes pesas, hay muchos ejercicios que puedes hacer con ellos. Recomiendo que mires tu manual para saber cómo usar tu equipo. También, puedes navegar por diversos sitios de Internet como Youtube, Vimeo u otras fuentes para encontrar instrucciones. Además, en la mayoría de ocasiones, puedes encontrar la información que necesitas en el sitio web de la compañía que hizo los materiales de ejercicios.

Ideas

Aquí están algunas ideas de ejercicios las cuales puedes empezar a implementar:

1. Jugar Afuera (tienes que ser un poco creativo para estar seguro)
2. Correr
3. Montar bicicleta
4. Tomar clases virtuales de yoga
5. Nadar en tu propia piscina si tienes una
6. Ir a un lago a hacer kayak o ir en una canoa

Con todas estas ideas, ya tienes algunas opciones para hacer ejercicios que funcionen para ti. Pero el entren

ador Jack dice que hay algunas cosas que debes hacer cuando haces ejercicios: tus ejercicios deben ser simples y similares uno a otro, y también debes limpiar tu área de hacer ejercicios para que no te caigas o evitar cualquier tipo de accidente. Jack también dice que siempre debes tener agua cuando haces ejercicios. Si no sabes cuánto tiempo debes hacer ejercicios cada día, el entrenador dice que depende de tus necesidades individuales, pero incluso solo algunos minutos cada día es beneficioso. Esta pandemia es un tiempo difícil para todos nosotros, pero juntos podemos vencerla. Pero ahora, tenemos que ser más creativos que nunca para mantenernos activos. ¡Recuerda, las dos cosas más importantes son diversión y seguridad!

How can you stay active during the pandemic?

Tips And Tricks To Get The Most Out Of This Pandemic And Stay Active At Home
By: Jeremy Cuevas



As almost everyone knows, now, the pandemic caused by the COVID-19 virus has changed our ways of life. For this reason, many people are looking for alternatives to stay active during this terrible virus. If you are one of those people, this article is for you! As we have to practice social distancing, maintaining a good exercise routine is not that easy - some people have even stopped going to their gyms.

We decided to do an interview with Coach Jack, our Physical Education teacher at HudsonWay, and he explains that exercising is very important for its long and short-term physical, social and mental benefits. Jack also says that exercising during this pandemic is even more important because the mental and social challenges are heightened during this time.

But don't worry, because this article has many ideas of ways to exercise during the pandemic! You can do a lot of creative things from watching exercise videos on YouTube to running on a treadmill indoors. There are thousands of ways to stay active, so using your mind to be creative is going to be necessary!

How do you exercise at home if you don't have the necessary equipment?

If you don't have gymnastics supplies at home, like many people, you are reading the perfect article. If you liked to run on a treadmill at your local gym, maybe you can try running outside. The fresh air is very good for your lungs and you can also experience running on different terrains. Also, if you are very hot, the cool air can refresh you.

Another option is to go on a hike in a nearby forest. You can hear and see the nature and animals. One benefit of hiking is that you can also bring excellent company: your own family!

Another option is to opt for a workout that incorporates the famous push-ups. Push-ups are great for many of the muscles in your upper body including your triceps, your shoulders, and even your abdominal area, says Coach Jack.

Also, Jack says that there are two little known yet very effective exercises: walking and yoga! These exercises are called "bodyweight exercises," says Jack. And if you have family, you can play with them!



But if you are very strict in doing your exercises with the equipment in your gym but you do not have materials to do it at home, there are many videos on websites like YouTube that have thousands of videos on how to do intense exercises at home without equipment.



How to do exercises if you have the necessary materials but you don't know how to use them

Are you one of those people who has exercise materials but you don't know how to use them? Well, then here are some ideas. If you have a treadmill, you can run or walk at different inclinations and using different intervals. You can also measure your time right on the treadmill! If you have weights, there are many exercises you can do with them. I recommend that you look at your manual to know how to use your equipment. Also, you can browse various Internet sites like Youtube, Vimeo, or other sources to find instructions. Also, in most cases, you can find the information you need on the website of the company that made the exercise materials.

Ideas

Here are some exercise ideas that you can start to implement:

1. Play Outside (you have to be a little creative for this)
2. Run
3. Ride a bike
4. Take virtual yoga classes
5. Swim in your own pool if you have one
6. Go to a lake to kayak or go on a canoe

With all these ideas, you have some options to exercise that function for you. But Coach Jack says there are some things you should do when you exercise: your exercises should be simple, but vary from one another. You should also inspect your exercise area so you don't fall or trip to avoid any kind of accident. Jack also recommends you have water when you exercise. If you don't know how long to exercise each day, the coach says it depends on your individual needs, but even just a few minutes each day is beneficial. This pandemic is a difficult time for all of us, but together we can overcome it. But for now, we have to be more creative than ever to stay active. Remember, the two most important things are fun and safety!

Entrevista a Ms.Katie

continua desde pagina 1.

1. ¿Dónde naciste?

Nací en Summit, Nueva Jersey. Viví en Union, Nueva Jersey hasta los tres años y luego me mudé a Freehold, Nueva Jersey, que es donde crecí.

2. ¿Cuándo te diste cuenta que querías ser profesora?

¡Sabía que quería ser maestra cuando comencé a trabajar con niños y vi lo felices y emocionados que estaban por aprender cosas nuevas!

3. ¿A qué universidad asististe?

Fui a la Universidad de Kean.

4. ¿Qué sentiste cuando te dieron la noticia de que ibas a enseñar en HudsonWay?

Cuando supe que iba a enseñar en HudsonWay, ¡me sentí muy emocionada! No podía esperar a ser una parte de la vida de los niños en HWIS.

5. ¿Qué grado impartes?

Enseño desde preescolar hasta primer grado en HudsonWay.

6. ¿Qué es lo mejor de enseñar?

La mejor parte de la enseñanza es ver a mis alumnos comprender las lecciones y aplicar lo que han aprendido en su diario vivir.



7. ¿Por cuánto tiempo has trabajado en HWIS?

Trabajo en HWIS desde el año 2016. Comencé como maestra de cuidado posterior a horas de escuela (aftercare). Luego me convertí en coordinadora del programa y este es mi primer año como maestra en HWIS.

8. ¿Tienes perros?

No tengo perros, ¡pero me encantaría adoptar un perro salchicha en el futuro! Tengo un gatito de 14 semanas llamado Momo que lleva el nombre del lémur de Avatar: The Last Airbender.

9. ¿Cuál es tu color favorito?

Mi color favorito es el verde.

10. ¿Cuáles son algunos de tus pasatiempos?

Algunas de mis aficiones incluyen: dibujar, pintar, crear tarjetas de cumpleaños caseras para la familia, crear pegatinas para empresas, tomar fotografías de compromiso, maternidad así como para amigos y familiares. También me encanta leer.

11. ¿Qué era lo que más te gustaba hacer para mantenerte ocupada durante la cuarentena?

Mi actividad favorita que me mantuvo ocupada durante la cuarentena fue experimentar con diferentes tipos de pintura. Por ejemplo: acrílico, acuarela y óleo. ¡Creé demasiadas pinturas durante la cuarentena!



12. ¿Qué les dirías a tus alumnos que quieren ser profesores?

A mis alumnos que quieran convertirse en maestros cuando sean mayores, les diría: ¡la enseñanza es el trabajo más gratificante que he tenido! No es un trabajo fácil, sin embargo, poder marcar la diferencia en la vida de los niños y ayudar a mis estudiantes a moldear su futuro es el mejor regalo que me han dado este año. ¡Continúa trabajando duro y enfócate en tus sueños y podrás lograr cualquier cosa!

En conclusión, queremos dar a la Srta. Katie da una cálida bienvenida a nuestra escuela pues su presencia irradia cada pasillo.

Interview of Ms.Katie

By: Gianna Graziano



Have you ever wondered who the new English teacher is? Well it is.... Ms.Katie!

In this interview we are going to be asking her some questions about her teaching, her personal life and what she has done before HudsonWay. We are going to get to know the loyal, kind, smart and amazing teacher she is.

1. Where were you born?

I was born in Summit, New Jersey. I lived in Union, New Jersey until I was three and then I moved to Freehold, New Jersey, which is where I grew up.

2. When did you know you wanted to be a teacher?

I knew I wanted to be a teacher when I first started working with children and saw how happy and excited they were to learn new things!

3. What college did you go to?

I went to Kean University.

4. What did you feel when you knew you were going to teach in HudsonWay?

When I knew I was going to teach at HudsonWay I felt so excited! I could not wait to be a bigger part of children's lives at HWIS.

5. What grade do you teach?

I teach preschool through first grade at HudsonWay.

6. What is the best part about teaching?

The best part of teaching is seeing my students understand the lessons and apply what they have learned in their writing.



7. How long have you worked at HWIS? I have worked at HWIS since 2016. I started as the aftercare teacher, then I became the after school program coordinator and this is my first year as a teacher at HWIS!

8. Do you have dogs? I do not have any dogs, but would love to adopt a dachshund in the future! I do have a 14-week-old kitten named Momo, he is named after the lemur from Avatar: The Last Airbender.



9. What is your favorite color? My favorite color is green!

10. What are some of your hobbies? Some of my hobbies include: drawing, painting, creating homemade birthday cards for family, creating stickers for companies, taking engagement, maternity and modeling pictures for friends and family and reading.

11. What was your favorite thing to do to keep you occupied during quarantine? My favorite thing to do that kept me occupied during quarantine was experimenting with different kinds of paint! For example: acrylic, watercolor and oil. I created too many paintings to count during quarantine!

12. What would you say to your students that want to be a teacher? To my students that want to become a teacher when they are older, I would say: teaching is the most rewarding job I have ever had! It is not an easy job, however, being able to make a difference in children's lives and helping my students to shape their future is the greatest gift I have been given this year. Continue to work hard and focus on your dreams and you will be able to achieve anything!

In conclusion, we want to give Ms. Katie, a warm welcome to our English teacher staff!

The Theater

Continued from page 1.

The ancient Greeks began the custom of using a performance to entertain an audience or perform rituals. The theater was born in Athens specifically, where people began to develop it as an art. The most famous theater in this city is the largest and probably the first. That famous theater is called the Theater of Dionysus, and it was built for Dionysia, a festival in honor of Dionysus. Dionysus was the god of theater, and the people of that time associated this deity with celebration, wine, and entertainment.

Many of the world's most famous Greek scientists, philosophers and poets were also interested in helping the development of the theater. Aristotle, a prominent philosopher from Athens, developed theories about the theater and what it was all about. Many Greek poets like Arion and Thespis wrote stories and invented new styles of poetry around the theater. In Greece, the theater gained a lot of fame, but it was also practiced in the Roman Empire.

Although they were not the first to develop the theater, the Romans were very active in a theatrical sense, performing a variety of plays.. For example, the Romans used theater more for religious purposes than just to entertain an audience. They performed works in honor of gods and during rituals as in the Christian Church.

The Romans also performed the theater in honor of Dionysus, but within Roman culture, this god was known as Bacchus. During rites and ceremonies, there were theatrical performances about legends, stories, gods, etc.



Furthermore, the commoners were the people who really helped the development of the theater in Rome. The Romans carried out this activity during small meetings, such as birthdays and weddings. These two cultures adapted the theater, and it took a long time to get used to because it included so many aspects.

When we say "theater," we are referring to a variety of genres, with the biggest and most popular being drama, tragedy, and comedy. To begin with, tragedy was developed during Classical Greece by many authors, such as Aeschylus, the father of tragedy, and Sophocles and Euripides, two famous tragedians. Tragedy, in this context, usually included works about suffering and other bad aspects of life. The opposite of tragedy is comedy. A comedy is a play with a humorous character and whose purpose is entertainment. The comedy managed to be so popular that it has its own periods. One of them is the Old Comedy (5th century BCE). At this time Aristophanes wrote several works that led him to fame. Another period is the New Comedy (320 BCE to 250 BCE). This period is characterized by works whose protagonists were not known heroes, but rather ordinary citizens. Menander was the representative of this period and wrote more than 100 comedies during his lifetime. Finally, drama was a popular theatrical genre in Ancient Greece and the Roman Empire.

Drama is any play that has a series of interesting and emotional events. As they have many elements in common, the drama coincides with other genres.

Today, theater takes many, many forms, such as Disney movies, a Broadway play, a re-enactment of an old play, musicals, etc. The theater has technology that people did not have many centuries ago. However, we still use the basic rules that the Greeks and Romans developed in their day. When the citizens of Athens, to show their loyalty and love for Dionysus, built the Theater of Dionysus and began to perform plays and tell stories, the theater boomed. When the Romans conquered parts of Greece, they adopted this new art form and even practiced theater. And thanks to Menander, Aeschylus, Aristophanes, Sophocles, Euripides, and thousands of other people who contributed to the growth of the theater, we can enjoy all the entertainment we have today.



Aquí, estas personas empezaron la costumbre de usar una actuación para entretener a una audiencia o realizar rituales griegos. El teatro nació en Atenas específicamente, donde las personas empezaron a desarrollarlo como un arte. El teatro más famoso de esta ciudad es el más grande y probablemente el primero. Ese teatro tan famoso se llama el Teatro de Dionisio, y estaba construido para la Dionisia, una festividad en honor de Dionisio.

Él era el dios del teatro, y las personas de esa época relacionaron a esta deidad con celebración, vino, y entretenimiento. Muchos de los científicos, filósofos y poetas griegos más famosos del mundo también estaban interesados y ayudando al desarrollo del teatro. Aristóteles, un filósofo prominente de Atenas, realizó teorías sobre el teatro y de que se trataba. Muchos poetas griegos como Arión y Téspis escribieron historias e inventaron nuevos estilos de poesía alrededor del teatro. En Grecia, el teatro ganó mucha fama, pero también se puede averiguar el origen al Imperio Romano.

Aunque no fueron los primeros en desarrollar el teatro, los Romanos fueron muy activos en un sentido teatral, realizando obras para una variedad de cosas. Por ejemplo, los romanos usaron el teatro más para propósitos religiosos que para solamente entretener a una audiencia. Ellos realizaban obras en honor de dioses y durante rituales como en La Iglesias Cristiana. Los romanos también realizaron el teatro en honor a Dionisio, pero dentro de la cultura romana, este dios era conocido como Baco. Durante ritos y ceremonias, habían teatros sobre leyendas, historias, dioses, etc.

Además, los plebeyos fueron las personas quienes de verdad ayudaron al desarrollo del teatro en Roma. Esta sociedad realizaron esta actividad durante reuniones pequeñas, como cumpleaños y casamientos. Estas dos imperios adaptaron el teatro, y tomó mucho tiempo acostumbrar a ella porque incluía tantas aspectos.



Cuando decimos “el teatro”, nos estamos refiriendo a una variedad de géneros, y los más grandes y populares son el drama, tragedia y comedia. Para empezar, la tragedia nació durante la época de Grecia Clásica a cargo de muchos autores, como Esquilo, el padre de la tragedia, y Sófocles y Euripides, dos trágicos famosos. Como el nombre dice, tragedia, en este contexto usualmente incluía obras sobre sufrimiento y otros aspectos malos de la vida. Lo opuesto a la tragedia es la comedia. Esta es una obra de carácter chistoso y cuyo fin es el entretenimiento.

La comedia logró ser tan popular que tiene su propios períodos. Uno de ellos es la Antigua Comedia (Siglo V B.C.E.). En este tiempo Aristófanes escribió varias obras que lo llevaron a la fama. Otro período es la Nueva Comedia. (320 B.C.E. a 250 B.C.E.), Aquí se caracterizan obras cuyos protagonistas no fueron héroes conocidos, sino más bien ciudadanos comunes y corrientes. Menandro era el representante de este período y escribió más de 100 comedias durante su vida. Finalmente, el drama, un género teatral grande y popular en Antigua Grecia y el Imperio Romano. El drama es cualquiera obra que tiene una serie de eventos emocionales e interesantes. Como tienen muchos elementos en común, el drama coincide con otros géneros.

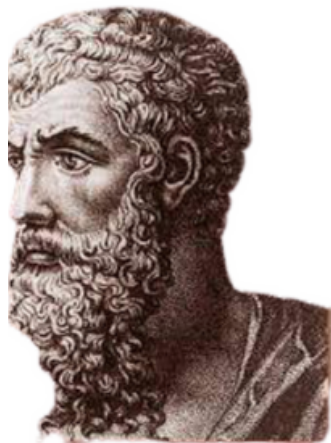
El Teatro

Probablemente has visto una película, obra teatral, etc. Pero alguna vez te has preguntado ¿qué es el teatro? El teatro se refiere al grupo de actividades artísticas que probablemente son las más antiguas de la humanidad. Puede incluir drama, diálogos, actuación, baile y música, entre otras cosas. Desde la época de la Antigua Grecia, las personas han realizado obras de teatro para enseñar, comunicar, entretener.

Los antiguos griegos definieron la manera en que el teatro funciona el día de hoy y los romanos realizaron actuaciones durante rituales. Ahora, tenemos mucha tecnología como luces y máquinas para controlar el escenario. Pero, además que eso, el teatro moderno no ha cambiado mucho desde su invención. Pero, ¿cómo era el teatro y artes similares miles de años atrás? ¿Quién lo inventó? ¿Y por qué realizaron esto?

Aunque hay muchas opiniones de cómo nació el teatro, la mayoría de los expertos piensan que durante los siglos de V - VI a.c. (500-600 a.c.) en Grecia.

¡Hoy en día, el teatro toma muchísimas formas, como las películas de Disney, una obra de Broadway, la recreación de una obra antigua, musicales, etc. El teatro cuenta con la ayuda tecnológica que no tenían hace muchos siglos atrás. Sin embargo, todavía usamos las reglas básicas que desarrollaron los griegos y romanos en su época.



Cuando los ciudadanos de Atenas, para mostrar su lealtad y amor por Dionisio, construyeron el Teatro de Dionisio y empezaron a realizar obras y contar historias, el teatro alcanzó un auge. Cuando los romanos conquistaron a partes de Grecia, adoptaron esta nueva forma de arte e incluso practicaron el teatro.

Y gracias a Menandro, Esquilo, Aristófanes, Sófocles, Eurípides, y miles de otras personas quienes contribuyeron al crecimiento del teatro, podemos disfrutar todo el entretenimiento que tenemos actualmente.

Dog care

Continued from page 2.

Another popular brand is "Wellness Complete Health." who according to Dogfoodadvisor is one of the most popular brands because it contains a lot of protein, is 100% natural and is also a food that is guaranteed so that your dog can live a longer and healthier life.

When we decide to buy or adopt a puppy, it is necessary to train them. An essential command is to teach them how to sit.

According to Cesar's Way this command is something easy to teach your dog. One way to do this training is to show a treat to the dog and then move your hand up allowing their head to follow the treat, encouraging them to sit. According to Cesar's Way, another important command is "wait". This command is of great importance because your dog must learn how to calm down if it is a very energetic dog.

To teach your dog to "wait," you must first master the command to "sit". Then, once you've mastered that command, when your dog is seated you must open the palm of your hand in front of their snout and say "wait." Then, you must walk a few steps back, come back and reward it with a treat if you can stay still and wait. Gradually the owner should increase walking distance and continue.



Another important command is "Come here." This command teaches your dog to return in case you let him walk without a leash or if you plan on keeping the back door open for the dog to roam freely indoors and outdoors. Practicing this command with your dog is very easy. Just put a leash and a collar on your dog and then walk away from your dog, letting go of the leash. Once you are a good distance from your dog, you should go down to his height and say "come here" while gently pulling on the strap and when they reach you. If the dog succeeds, you must reward him/her with a treat.

It should be mentioned that the commands always require continuous practice and adult supervision in the event that a child wants to practice them. On the other hand, hygiene is quite important for a dog because it influences the health of the dog. Bathing a dog is essential to keep it clean and healthy.

It is important to remember that dogs need a bathing routine with water and a special pet soap. You should always keep your dog clean. However, if you don't want or don't know how to bathe your dog you can take it to a place where they can be bathed, receive a haircut and other services.

Another responsibility when having a dog is that they need to exercise daily. For this reason, a walk is essential. You need to walk them to stay active, and have fun!

According to many specialists, it is advisable to walk with your dog once in the morning and again at night daily.



According to the ExpertoAnimal source, you should always walk with them after they finish eating because it is easier to establish a routine of going to the bathroom right after eating. Many owners take their dog out immediately after eating. However, it also depends on the dog you have because some dogs need more than 2 outlets because they have a different way of processing food. For example, if your dog goes to the bathroom in your house after going outside to go to the bathroom they have a different way in which they process food, but this is very common in dogs and there is nothing to worry about.

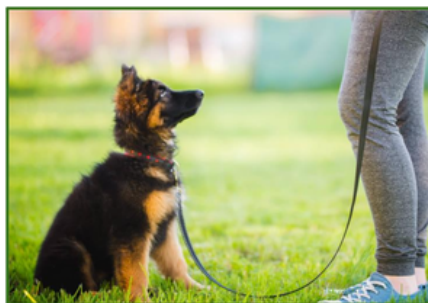
In conclusion, you should always take care of your dogs and keep them healthy and clean so that they can live a long and wonderful life. Not in vain, the canes are considered the best friend of man.

El cuidado de los perros:

Si estás pensando en comprar un perro para tu familia o para alguien más, debes saber cómo cuidarlos. Por ejemplo, debes conocer los tipos de alimentos recomendables para su raza así como sus características.

También debes conocer el cuidado que requiere en cuanto a higiene, entre otras cosas. Tener un perro es una gran responsabilidad para todos en la familia, eso significa que todos tienen que ponerse las pilas para ayudar al perro porque él/ella son seres vivos y tienen sentimientos y necesidades. Por ese motivo, tienes que jugar con ellos, darles comida, dedicarles tiempo etc. Todo esto va a tomar un poco de tiempo entonces debes ser consciente de todo el trabajo que requiere.

tu perro pueda vivir una vida más larga y saludable.

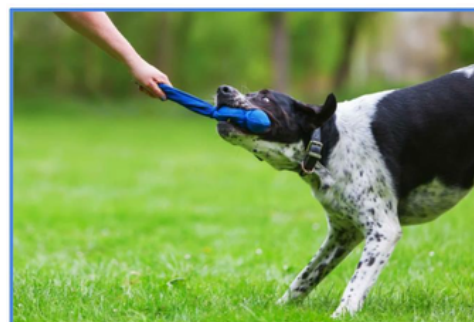


Cuando decidimos comprar o adoptar un cachorro, es necesario entrenarlos. Un comando esencial es enseñarles cómo sentarse. De acuerdo a Cesar's Way este comando es algo fácil de enseñar a tu perro. Una manera para realizar este entrenamiento es tomar una golosina para perros y después debe mover tu mano hacia arriba permitiendo que su cabeza siga la golosina haciéndole sentar.

De acuerdo a CaesarWay, otro comando de gran importancia es el de "espera". Este comando es de gran importancia porque tu perro debe aprender cómo camarse si es un perro muy energético. Para enseñar a tu perro a "esperar", primero debes lograr dominar que sepa cómo sentarse. Luego, una vez ya dominado ese comando, cuando tu perro está sentado debes abrir la palma de tu mano delante de su hocico y decir "espera." Luego, debes caminar unos pasos hacia atrás, regresar y recompensarlo con una golosina si logra quedarse quieto y esperar. Poco a poco el dueño debe aumentar la distancia que camina y continuar repasando así es comando de "espera" con su can.

Otra comando importante es el de "ven aquí." Este comando enseña a tu perro a regresar en caso de que lo dejes pasear sin correa o seas de las personas quienes suelen tener abierta la puerta de su casa. Practicar este comando con tu perro es muy fácil. Solamente debes poner una correa y un collar a tu perro y luego irte alejando de él agarrado de la correa. Una vez que estés a una buena distancia de tu perro, debes bajarte a su altura y decir "ven" mientras tiras suavemente de la correa y cuando llegue a ti.

Si logras lo acometido, debes recompensarlo con una golosina. Cabe mencionar que los comandos requieren siempre una continua práctica y supervisión adulta en el caso de que un niño quiera practicarlos.



Por otro lado, la higiene es bastante importante para un perro porque influye en la salud del mismo. Bañar a un perro es algo fundamental que necesitas hacer para mantenerlo limpio y saludable. Es importante recordar que los perros necesitan una rutina de baño con agua y un jabón especial para mascotas. Siempre debes mantener a tu perro limpio. Sin embargo, si no quieres o no sabes cómo bañar a tu perro puedes llevarlo a un lugar donde pueden ser bañados y a la vez reciban un corte de pelo y otros servicios.

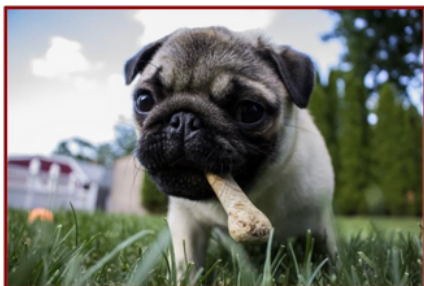


Otra responsabilidad al tener un perro es que ellos necesitan realizar ejercicio diariamente. Por este motivo, una caminata es algo esencial. Necesitas caminarlos para que se mantengan activos, que se diviertan y aprovechen el camino para hacer sus necesidades biológicas. De acuerdo con muchos especialistas, lo recomendable es caminar con tu perro una vez por la mañana y otra vez por la noche diariamente.

Según la fuente ExpertoAnimal, siempre debes caminar con ellos después de que terminen de comer porque es más fácil establecer una rutina para que pueda evacuar la orina.

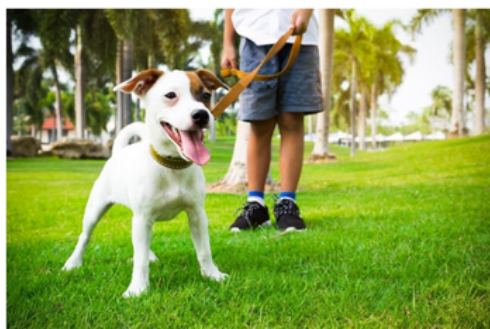


Primero, debes considerar que tu perro también debe comer saludable. Por esta razón, tienes que saber en dónde debes comprar comida saludable y qué marcas puedes adquirir de acuerdo a los nutrientes y características específicas que cada raza requiere. Una marca de comida que ha adquirido popularidad se llama "Blue Buffalo." Creo que esta marca es un poco popular para las familias que tienen perros porque es considerada como muy saludable e incluso tienen muchas variedades las cuales contienen diversos nutrientes y proteínas.



Otra marca popular es "Wellness Complete Health." quien de acuerdo a Dogfoodadvisor es una de las marcas más populares porque contiene mucha proteína, es 100% natural y también es una comida que está garantizada para que

Muchos propietarios sacan a su perro inmediatamente después de comer.



Sin embargo, también depende del perro que tienes porque algunos perros necesitan más de 2 salidas porque tienen una manera diferente en que procesan comida. Por ejemplo, si tu perro va al baño en tu casa después de ir afuera para ir al baño tienen una manera diferente en que procesan el alimento, pero esto es muy común en los perros y no hay nada de qué preocuparse.

En conclusión, siempre debes cuidar a tus perros y mantenerlos saludables y limpios para que puedan vivir una vida larga y maravillosa. No en vano, los canes son considerados como el mejor amigo del hombre.

El Pastel Terciopelo Rojo

continúa desde página 2.



La Receta Para el Pastel

1. Mantequilla sin sal (para los moldes)
2. 2 tazas y ½ de harina común
3. 2 cucharaditas de cacao en polvo sin azúcar
4. 1 cucharadita de bicarbonato de sodio

5. 1 cucharadita de sal
6. 2 tazas de azúcar granulado
7. 2 huevos grandes
8. 1 taza y ¾ de aceite de vegetal
9. 1 taza de leche cortada o suero de leche
10. 1 cucharadita de extracto de vainilla
11. Una botella de 1.1 onzas de colorante de alimentos color rojo



Para el Glaseado de Queso Crema

1. 2 paquetes de 8 onzas de queso crema en la temperatura ambiental
2. 2 palos de mantequilla sin sal en la temperatura ambiental
3. 2 cajas de una libra de azúcar glas
4. 2 cucharaditas de extracto de vainilla

El Proceso

1. Precalienta el horno a 350 grados F. Mantequilla tres moldes redondos de 9 pulgadas y cúbrelos con papel para hornear; en mantequilla y enharina los moldes.
2. Tamiza la harina, el cacao, el bicarbonato de sodio y la sal en un tazón grande. Bate el azúcar granulado y los huevos en un tazón grande separado hasta que se combinen. Incorpora gradualmente el aceite de vegetal. Añade la mezcla de harina, alternando con la leche cortada o el suero de la leche, comenzando y terminando con la mezcla de harina, revolviendo bien después de cada adición. Agrega la vainilla y la coloración de los alimentos rojos.
3. Divide la masa uniformemente entre los sartenes y hornea a una temperatura de 350 grados hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.
4. Deja enfriar los pasteles por al menos 10 minutos y luego sácalos del molde.



5. Para hacer el glaseado: Bate el queso crema y la mantequilla en un tazón grande con una batidora hasta que esté cremoso. Añade el azúcar glas y la vainilla hasta que la mezcla esté suave y uniforme. (El glaseado de queso crema se puede realizar hasta con dos días de anterioridad siempre y cuando se mantenga en el refrigerador cubierto herméticamente).
6. Esparce el glaseado entre las capas, en el lado y en la parte superior del pastel. Recuerda que siempre es mejor compartir un trozo de pastel con tu familia!

Fuente para la receta:

<https://www.foodnetwork.com/recipes/trisha-yearwood/red-velvet-cake-3361910>

Red Velvet Cake

A unique dessert to a person's taste
By: Sarah Mattle

Have you ever tasted red velvet cake, better known as "Red Velvet"? Well, if you haven't, you really have to try it! This cake, native to the southern United States, is red, as the name says, and usually has a cream cheese filling and glaze. People love this cake and for this reason they started to create different products based on this dessert. Today, it is very common to find in shops red velvet lotions, air fresheners, lip balm, candles, alcohol (especially vodka) and even body sprays.

"There is no record of who invented this cake. History says that previously during World War 1 there was a lot of beetroot and the soldiers needed to consume a lot of this product to prevent disease," says Daniela Alvarez Masias, International Chef. The reason the cake is red is because there is a chemical reaction when mixing cocoa and vinegar. To complement this chemical reaction, red foods were also added to the recipe to give the cake a more vibrant color. "It was originally made without food coloring, because it was expensive.

So they decided to use beetroot to compensate for the use of the dye. But now chefs use food coloring normally called Christmas Red," says Daniela, "you can change the color of this cake using different ingredients, but, since it's not red, you'd need to change its name."

Red Velvet Cake is creamy and soft and everyone should try it because it's a delicious dessert.

The Recipe For the Cake

1. Unsalted butter (for the molds)
2. 2 cups and plain flour
3. 2 teaspoons sugar-free cocoa powder
4. 1 teaspoon baking soda
5. 1 teaspoon of salt
6. 2 cups granulated sugar
7. 2 large eggs
8. 1 cup and 3/4 vegetable oil
9. 1 cup buttermilk
10. 1 teaspoon vanilla extract
11. A 1.1-ounce bottle of red food coloring

For Cream Cheese Frosting

1. 2, 8 ounce packages of cream cheese at room temperature
2. 2 unsalted butter sticks at room temperature
3. 2, 1 pound boxes of confectioners sugar
4. 2 teaspoons of vanilla extract

The Process

1. Preheat the oven to 350 degrees. Butter 3, 9-inch-round pans and line the bottoms with parchment paper. Then, butter the parchment paper and dust with flour.
2. Sift together the flour, cocoa, baking soda and salt into a large mixing bowl. Whisk the granulated sugar and the eggs into a separate bowl until combined. Gradually stir in the vegetable oil. Add the flour mixture, alternating with the buttermilk, beginning and ending with the flour mixture, stirring well between each addition. Stir in the vanilla and red food coloring.
3. Divide the batter evenly among the pans and bake until a toothpick inserted into the center comes out clean, about 40 minutes.
4. Let the cakes cool for at least 10 minutes and then take them out of the molds.

5. For the frosting: Beat the cream cheese and butter in a large bowl with a mixer until creamy. Beat in the confectioners' sugar until the mixture is smooth. Beat in the vanilla. (You can make the cakes and/or frosting up to 2 days ahead; wrap the cakes in plastic wrap and refrigerate the frosting.)
6. Spread the frosting in between the layers, on the sides and at the top



Remember, it is always better to eat a piece of cake with your family!

Source for the recipe:

<https://www.foodnetwork.com/recipes/trisha-yearwood/red-velvet-cake-3361910>

Precautions to have when you play sports

Continued from Page 2.

In addition when you bat you should wear a helmet because it will protect your head just in case the ball hits you while you're batting. This next equipment is optional but it is recommended for you to have elbow pads just for extra safety so you don't hurt your arm in case of a wild pitch or other factors.

One of the sports that requires a lot of protection is football. It is necessary to take into account that football requires a lot of strength and toughness because it is a contact sport. Due to these reasons, the risk of injury is higher.

Fortunately, players have a team and equipment to help protect themselves. For example, helmets help protect the face and head from dangerous blows that can lead to concussions. In turn, the so-called mouth guard is necessary because it protects the teeth and tongue during the game.

The shoulder pads cover the chest and shoulders for added strength in games and could protect you from the constant tackling during the game. It should be noted that before each game, it is necessary to perform warm-up exercises because if you warm up your muscles will be loose and not stiff and cold.



Another sport where injuries occur is swimming. This sport requires a lot of practice and that is why you need to know the necessary precautions when swimming.

For example, you should always take into account the depth of the water because when you jump into a pool without much depth you can hit yourself which can cause injury.

Another important item is life jackets. This type of equipment is used so you can float in the water and don't drown. For instance, even the experienced swimmers might need this equipment because in harsh water conditions it will help keep you afloat and so you don't waste all your energy just trying to stay above the water.



You should also have swimming goggles so that when you swim you do not irritate or damage your eyes. It should be noted that this also gives you better vision and prevents you from hitting your head when swimming.

Soccer is known as the king of sports. To practice soccer you must have cleats because they allow you to have better stability and it provides you stability so you don't slip on the field. Also another piece of protection are the shin guards.



These protect the knee and shin from any blow. It is necessary to learn the correct techniques like while heading, because if you do it incorrectly it can cause neck pain or an injury.

The last sport is tennis. In this sport there aren't that many injuries but you must know the precautions when practicing. For example, you need a light and not a heavy racket because if it is heavy it can cause shoulder or wrist pain due to the weight.



In addition there are tennis shoes that can help you change direction faster and it will help prevent ankle sprains. You should also always have the correct technique to avoid injury to your arm when you hit the ball or even the right foot movement so you don't sprain your leg.

Finally, the next time you play a sport, take your safety into account so that you can enjoy playing your favorite sport and have a lot of fun!

Cuidados y precauciones cuando juegas deportes

Por: Liam Hong

¡Boom! En cada deporte hay precauciones que necesitas tener en cuenta antes de jugar así como factores que debes saber para que cuando juegues estés seguro. A continuación voy a relatarte las lesiones más comunes que se presentan al jugar ciertos deportes tales como el fútbol americano, el béisbol, tenis, fútbol, y natación, sin la instrucción correcta.

Estos deportes populares pueden ser peligrosos si no cuentas con el equipo deportivo correcto y precauciones antes de jugar. Recuerda que tomando todas las precauciones es posible divertirse y estar seguro para que puedas jugar sin ningún riesgo.

Algunas heridas más comunes mientras juegas deportes son los esguinces o desgarros de los músculos, lesiones en la rodilla, lesiones en el tendón de Aquiles, dolor a lo largo del hueso de la canilla (tibia), fracturas y dislocaciones. Esto puede pasar porque no tienes la protección necesaria mientras juegas. Por ejemplo, en béisbol necesitas zapatos con pupos porque dan mejor estabilidad y seguridad con cada paso mientras corres.

Además el tipo de zapato ayuda a prevenir heridas y evitar que te resbales cuando corres.

Además, cuando batees, debe usar un casco porque protegerá su cabeza por si acaso la pelota golpea su cabeza cuando estás bateando.



Este próxima pieza de protección es opcional, pero se recomienda tener coderas solo para mayor seguridad para que no se lastime el brazo al batear.

Uno de los deportes que requiere mucha protección es el fútbol americano. Es necesario tomar en cuenta que para el fútbol americano se requiere mucha fuerza y rudeza pues es un deporte de contacto. Debido a estas razones, el riesgo de lesiones es mayor. Afortunadamente, los jugadores cuentan con un equipo para protegerse. Por ejemplo, los cascos ayudan a proteger la cara y cabeza de golpes peligrosos que pueden derivarse en concusiones.



A su vez, es necesario el llamado protector bucal que protege a los dientes y lengua durante el partido. Las hombreras cubren el pecho y los hombros para así tener más fuerza y seguridad en el pecho en los juegos.

Cabe recalcar que antes de cada juego, es necesario realizar ejercicios de calentamiento porque ayuda calentar a tu cuerpo y para que no estés rígido.

Otro deporte donde se producen lesiones es la natación. En este deporte se requiere mucha práctica y por eso necesitas saber las precauciones necesarias al nadar. Por ejemplo, siempre debes tomar en cuenta la profundidad del agua porque cuando saltas en una piscina sin mucha profundidad puedes golpearte lo cual puede causar lesiones. Otro elemento importante al nadar son los chalecos salvavidas.



Esta pieza de protección es usada para ayudarte a flotar e incluso los nadadores con experiencia pueden necesitarla. Los chalecos salvavidas pueden ayudar a flotar en condiciones de agua muy peligrosas como en las olas o en agua muy profunda. También pueden ser utilizados por los nadadores con poca experiencia porque va a ayudarles a flotar en el agua profunda. Además, debes tener gafas de nadar para que no se irriten o dañen tus ojos. Cabe recalcar que esto también te da mejor visión en el agua y evita que te golpees la cabeza cuando nadas.



El fútbol europeo es conocido como el rey de los deportes. Para practicar fútbol debes tener zapatos de pupos pues permiten que tengas mejor estabilidad y que no te resbales en la cancha. Además otra pieza de protección son las canilleras.

Estas protegen la rodilla y la canilla de cualquier golpe y es muy efectiva en este deporte porque usas los pies y puede protegerte de golpes.

Es necesario aprender las técnicas correctas al momento de cabecear pues si lo haces incorrectamente puede causar dolor del cuello o alguna lesión y en general necesitas aprender todas las técnicas correctas porque puede ayudar evitar lesiones.

El último deporte es el tenis. En este deporte no hay tantas lesiones pero debes conocer las precauciones al momento de practicar. Por ejemplo, necesitas una raqueta ligera y no pesada porque si es pesada puede causar lesiones de hombro o mano debido al peso.



Además hay los zapatos de tenis que ayudan a cambiar de dirección más rápido y ayudan a evitar torceduras de tobillo. También siempre debes tener la técnica de movimiento de raqueta correcta para evitar lesiones en el brazo cuando pegas a la pelota.

Finalmente la próxima vez que juegues un deporte toma en cuenta tu seguridad para que puedas disfrutar de tu deporte favorito!