



Bayview Towers

News and Views

A Newsletter for the Residents of Bayview Towers

Volume 11 Issue 9

August 2026

BAYVIEW TOWERS Dome Condominium Association, Inc.

2100/2150 Sans Souci Blvd.
North Miami, Florida 33181
305-893-2107

www.DomeCondominium.com
office@domecondominium.com

august

ASSOCIATION OFFICERS

President..... Malcolm Graff
1st Vice Pres. Treva Finkle
2nd Vice Pres...... Nicolas Golbin
Secretary..... Sergio Evora
Asst. Sec...... Lukas Ruiz
Treasurer Yiyi Toro
Director Fabiola Ortiz
Director Tina Hunsinger
Director Susan Platzer
Director Kenny Quiney
Director Leah Simpson
Director Brianna Gagliardi

PROPERTY STAFF

Manager Cynthia Alonso
Admin. Asst...... Dayanara Zayas
Maintenance Celso Goenaga
Maintenance Aldo Maceo

OFFICE HOURS

Monday..... 12pm - 4pm
Tues-Thurs 9am - 4pm
Friday 9am - 12pm
Saturday..... 9am - 12pm
Once a month for the summer: 1ST Saturday of the month excluding Holidays

NEWSLETTER EDITOR

Communications Advisory
Committee Members

EDITOR'S MESSAGE

Welcome to your August newsletter!

This month brings a transition as your new (and old) editor, Carla Oxios, is back at the helm of our community publication.

Change often brings fresh energy and creativity... Ebonei's work as editor was extraordinary. I will strive to equal her talent, and to also bring a deep appreciation of our special neighborhood to this role. While the face behind the scenes may change, the core mission remains exactly the same. We are all fully committed to keeping you informed, celebrating our local highlights, and sharing the stories that make our community a wonderful place to live.

If you have story ideas, local photos, or upcoming events you would like to feature in our September issue, please reach out to me... Carla... at coxios@oxiosarchitects.com.

It's good to be back!

MENSAJE DEL EDITOR

¡Bienvenidos a su boletín de agosto!

Este mes marca una transición, ya que su nueva (y antigua) editora, Carla Oxios, retoma la dirección de nuestra publicación comunitaria.

Los cambios suelen traer consigo energía renovada y creatividad... La labor de Ebonei como editora fue extraordinaria. Me esforzaré por igualar su talento y por aportar a este puesto mi profundo aprecio por nuestro singular vecindario. Aunque la persona detrás de escena cambie, nuestra misión fundamental sigue siendo exactamente la misma: estamos plenamente comprometidos a mantenerlos informados, celebrar los aspectos más destacados de nuestra localidad y compartir las historias que hacen de nuestra comunidad un lugar maravilloso para vivir.

Si tienen ideas para artículos, fotografías locales o información sobre próximos eventos que les gustaría incluir en nuestra edición de septiembre, por favor contáctenme —Carla— en coxios@oxiosarchitects.com.

¡Es un gusto estar de vuelta!

PRESIDENT'S MESSAGE

In the past, there was not a Board Of Director's meeting during the months of July and August. However, because of the heavy list of Agenda items that need attention by the BOD, a summer meeting in July was called to address current issues.

As I have previously stated to the residents, although I have not been at Dome in person these past months, I have followed very closely the various projects taking place, including e-mails addressed to management, while communicating with the Executive Board and talking frequently to Cynthia on those issues.

As you are aware, there has been much progress this month on completing the projects currently



underway and beginning some new projects.

The previous non-functioning elevators in both buildings are repaired and operational. Meanwhile, our elevator consultant, Accountability Elevators, has prepared and sent out a bid package for modernization of our elevators. We expect the bids to be returned shortly and, after a review by the BOD, a company will be chosen.

The elevator, modernization will take about 18 months to complete. We will try to limit the inconvenience to the residents during the construction process. During this time, the repairs of the inoperable elevators will immediately commence.

The A/C Well issues in the 2100 building are being addressed to determine if they can be rehabilitated. There will be some inconvenience to the residents of that building while the inspection and repair is being carried out but as recommended by the inspector, they need to be addressed immediately.

Due to the settlement of our insurance claim for the damage caused in 2016 by Hurricane Irma, we have a large payment due to us. The funds will be reflected in the Budget that is expected to be revised shortly.

The negotiations with our Insurance Agent have resulted in premium savings of about 40 percent less than last year.

We have continued pursuing diligently, with our attorney, the collection of any arrears in Maintenance and Special Assessment payments, foreclosing on units when necessary. These impacts will result in having money available for the Budget for many projects underway and planned.

I especially want to thank all the BOD members for working together to help make these and other wins possible. Working together in a co-operative manner has shown what we can accomplish together.

**TWO
CONVENIENT
LOCATIONS**



**EMERGENCY
CARE 24/7**

DR. EDY A. GUERRA

New Patient Special \$79
(D0210, D0150, D110)

**9456 HARDING AVE.
SURFSIDE, FL 33154
(305) 866-2626**

**4011 W. FLAGLER ST.
CORAL GABLES, FL 33134
(305) 643-1444**

dredyaguerradds@gmail.com
www.dentistsurfside.com

MENSAJE DEL PRESIDENTE

Anteriormente, no se celebraban reuniones de la Junta Directiva durante los meses de julio y agosto. Sin embargo, debido a la extensa lista de asuntos pendientes que requerían la atención de la Junta, se convocó una reunión en julio para abordar temas de actualidad.

Como ya he comentado a los residentes, aunque no he estado físicamente en Dome durante estos últimos meses, he seguido muy de cerca los diversos proyectos en curso —incluyendo los correos electrónicos dirigidos a la administración— y me he mantenido en comunicación constante con la Junta Ejecutiva y con Cynthia para tratar estos asuntos.

Como saben, este mes se han logrado avances significativos tanto en la finalización de proyectos en curso como en el inicio de otros nuevos.

Los ascensores de ambos edificios que anteriormente no funcionaban ya han sido reparados y están operativos. Por otro lado, nuestro consultor de ascensores, Accountability Elevators, ha preparado y distribuido la documentación para la licitación de la modernización de nuestros ascensores. Esperamos recibir las ofertas en breve y, tras la revisión por parte de la Junta Directiva, se seleccionará una empresa. La modernización de los ascensores tardará aproximadamente 18 meses en completarse. Intentaremos minimizar las molestias para los residentes durante el proceso de obra. Mientras tanto, se procederá de inmediato a las reparaciones de los ascensores que estaban fuera de servicio.

Se están abordando los problemas del pozo del sistema de aire acondicionado del edificio 2100 para determinar si es posible rehabilitarlo. Si bien las labores de inspección y reparación causarán ciertas molestias a los residentes de dicho edificio, es necesario actuar de inmediato, tal como recomendó el inspector.

Gracias a la resolución de nuestra reclamación al seguro por los daños causados en 2016 por el huracán Irma, recibiremos un pago considerable. Estos fondos se reflejarán en el presupuesto, cuya revisión está prevista para dentro de poco.

Las negociaciones con nuestro agente de seguros han logrado un ahorro de aproximadamente el 40 % en la prima con respecto al año anterior.

Hemos seguido gestionando diligentemente, junto con nuestro abogado, el cobro de los pagos atrasados de cuotas de mantenimiento y derramas especiales, iniciando procesos de ejecución hipotecaria sobre las unidades cuando ha sido necesario. Esto permitirá disponer de fondos en el presupuesto para financiar los numerosos proyectos que están en marcha o planificados.

Quiero agradecer especialmente a todos los miembros de la Junta Directiva su colaboración para hacer posibles estos y otros logros. Trabajar juntos de manera cooperativa ha demostrado lo que somos capaces de conseguir en equipo.

NATIONAL ROLLER COASTER DAY, AUGUST 16



According to the Roller Coaster Database, about 6,200 roller coasters operate in roughly 4,500 amusement parks worldwide — 854 of those coasters in the United States alone.

stellar
Public Adjusting Services
Professional Insurance Claim Representation

CALL US BEFORE YOUR INSURANCE COMPANY!!
(305) 396-9110
STELLARADJUSTING.COM

CALL US TODAY FOR A FREE CLAIM INSPECTION

RE-OPEN OLD & DENIED CLAIMS
WATER DAMAGE TO KITCHEN OR FLOORS?
LEAKS FROM UNITS ABOVE?
AIR CONDITIONER LEAK?
SHOWER PAN LEAK?

MENTION THIS FLYER FOR FREE POLICY REVIEW

GOT PROPERTY DAMAGE? GET HELP NOW!

THIS IS SOLICITATION FOR BUSINESS. IF YOU HAVE HAD A CLAIM FOR AN INSURED PROPERTY LOSS OR DAMAGE AND YOU ARE SATISFIED WITH THE PAYMENT BY YOUR INSURER, YOU MAY DISREGARD THIS ADVERTISEMENT.

Rami Boaz License #P17524

MANAGER'S REPORT

As we move beyond the first half of the year and into the heart of hurricane season, it is an appropriate time to reflect on the progress we have made together. While we continue to prepare for the challenges that this season may bring, I would also like to take a moment to celebrate the many milestones and stepping-stones we have accomplished since the beginning of 2026, when I joined Dome Condominium.

Over the past several months, we have worked diligently to strengthen our operations, improve our community, and enhance the level of service provided to our residents from hiring a positive addition to our staff with Dayanara Zayas, our new administrative assistant, and continuing to improve the process and procedures daily.

These achievements are the result of the dedication and collaboration of our Board of Directors, staff, vendors, and residents. While we have made significant progress, there are still many important items that require our attention, as well as several ongoing projects that remain in progress and must be brought to completion.

I look forward to continuing this work with the same commitment and teamwork that has brought us this far in such a short period of time, ensuring we finish the year even stronger than we began.

Office Operations - Although we continued with the first Saturday Open Office Hours, we have not had a lot of traffic on the weekend. This month the office was open Saturday July 11, 2026, 9am 12pm.

RingCentral implementation was delayed until August as we worked through the internet connection and all access door programs. Once this process is completed, we will update the system.

Building Operations, Maintenance & Contracts - Miami Dade County registration had never been filed for the Association. This registration was applied for and approved for Dome Condominium and is active until January 31, 2027.

Well - The well testing has been rescheduled for October pending multiple ongoing simultaneous projects, so careful coordination and timing is required.

Pool - Application has been submitted with State of Florida with modifications as requested by pool engineer to comply with the long-standing violation from last year.

Electrical - David Belsky - updated the 50-year electrical inspection. All electrical work which had not been completed from the 2022-2024 deficiencies report was completed prior to inspection. Upon inspection all was in order, minor items brought up were immediately addressed and a final letter related to the same is expected to be completed by mid August.



50-Year Certification - Plaza and Associates will be conducting the 50-year recertification inspection for completion in the coming weeks.

Cooling Tower - 2150 cooling tower annual Inspection was completed and will have maintenance completed in August as advised through the community notice. Maintenance Unit Reviews will be conducted at the end of August. Notice will go out the first week of August.

Vendor Coordination - WASH delivered and installed all new washers and dryers into both buildings!! Management is planning a resident event with WASH to provide demonstrations, answer questions, and educate residents on proper operation and available service resources. More information to follow upon confirmation from the vendor.

Insurance & Risk Management - Management coordinated an inspection with USI, the association's new insurance broker to evaluate the property for potential risks and identify opportunities for loss prevention. They found the property to be in good standing and provided minimal modifications which are currently being reviewed by the Board and Management.

Contractor Work - 2100/PHE1 (awaiting inspections)

Verkada Access Control: 2150 Front entrance, & Men's Pool Bathroom sensor did not work. It has since been fixed. 2100 Pedestrian Gate was out - it has been fixed

Closing - As we move into another month, once again, we extend our sincere appreciation to our Board of Directors, residents, staff, and valued vendor partners for your continued support, collaboration, and commitment to our community. Your partnership plays an important role in helping us achieve our shared goals.

Continued on page 5

Manager's Report (cont. from page 4)

We remain focused on maintaining our community to the highest standards, advancing ongoing improvement projects, and providing responsive, proactive management. Together, we are making meaningful progress in preserving and enhancing our neighborhood while creating an environment that residents are proud to call home.

We look forward to the opportunities ahead and remain dedicated to improving the quality of life for everyone in our community. Thank you for your continued trust and support.

Reminders - Office hours – Monday – Friday - 9 am – 4 pm

Office Window Hours

Monday - 12pm – 4pm

Tuesday, Wednesday & Thursday - 9am - 4pm

Friday - 9am -12pm

Feel free to email us at office@domecondominium.com for any questions or assistance you may have or need.

Pest Control

Pest control shall take place on the last Tuesday (for the 2100 building) and the last Wednesday (for the 2150 building) of every month.

In August, that will be Tuesday, August 25th for the 2100 building and Wednesday, August 26th for the 2150 building.

Control de Plagas

El control de plagas se realizará el último Martes (para el edificio 2100) y el último Miércoles (para el edificio 2150) de cada mes.

En Agosto, esto será el Martes 25 de Agosto para el edificio 2100 y el Miércoles 26 de Agosto para el edificio 2150.



Gustavo Ortega

REALTOR®

480-550-1817

gustavosellsf1305@gmail.com

LOCAL EXPERTISE. EXCEPTIONAL RESULTS.



SELLING

Maximize your property's value.



LEASING

Find the right tenant.
Protect your investment.



INVESTING

Smart strategies.
Stronger returns.



SCAN TO
SEARCH HOMES

South Florida • Costalegre, Mexico

gustavoortega.net



20803 Biscayne Blvd
Aventura, FL 33180

Informe de la Administradora

Al dejar atrás la primera mitad del año y adentrarnos en el punto álgido de la temporada de huracanes, es un momento oportuno para reflexionar sobre los avances que hemos logrado juntos. Si bien continuamos preparándonos para los desafíos que esta temporada pueda traer consigo, también deseo aprovechar la ocasión para celebrar los numerosos hitos y logros alcanzados desde principios de 2026, momento en que me incorporé a Dome Condominium.

En los últimos meses, hemos trabajado con diligencia para fortalecer nuestras operaciones, mejorar nuestra comunidad y elevar el nivel de servicio que ofrecemos a los residentes; esto incluye la incorporación de Dayanara Zayas —una valiosa adquisición para nuestro equipo en calidad de nueva asistente administrativa— y la mejora continua, día a día, de nuestros procesos y procedimientos.

Estos logros son fruto de la dedicación y la colaboración de nuestra Junta Directiva, el personal, los proveedores y los residentes. Aunque hemos avanzado considerablemente, aún quedan asuntos importantes que requieren nuestra atención, así como varios proyectos en curso que debemos llevar a término.

Espero continuar esta labor con el mismo compromiso y espíritu de equipo que nos ha permitido llegar tan lejos en tan poco tiempo, asegurándonos de cerrar el año aún más fortalecidos de como lo comenzamos.

Operaciones de Oficina - Aunque hemos mantenido el horario de atención al público los sábados, la afluencia de personas durante el fin de semana ha sido escasa. Este mes, la oficina abrió el sábado 11 de Julio de 2026, de 9:00 am a 12:00 pm.



La implementación de RingCentral se pospuso hasta agosto debido a los trabajos necesarios en la conexión a Internet y en la configuración de los sistemas de acceso de las puertas. Una vez finalizado este proceso, actualizaremos el sistema.

Operaciones del Edificio, Mantenimiento y Contratos - La Asociación nunca había tramitado su registro ante el condado de Miami-Dade. Se ha solicitado y obtenido dicho registro para Dome Condominium, el cual estará vigente hasta el 31 de enero de 2027.

Pozo de Agua - Las pruebas del pozo se han reprogramado para octubre, a la espera de coordinar diversas gestiones simultáneas necesarias.

Piscina - Se ha presentado la solicitud ante el estado de Florida, incluyendo las modificaciones requeridas por el ingeniero especialista en piscinas para subsanar la infracción pendiente desde el año pasado.

Sistema Eléctrico - David Belsky ha actualizado la inspección eléctrica obligatoria de los 50 años. Todos los trabajos eléctricos pendientes del informe de deficiencias de 2022-2024 se completaron antes de la inspección. Durante la inspección, todo estaba en orden; los detalles menores señalados se atendieron de inmediato y se espera finalizar la carta definitiva al respecto para mediados de agosto.

Certificación de 50 Años - Plaza and Associates - Llevará a cabo la inspección de recertificación de 50 años en las próximas semanas.

Torre de Enfriamiento - Se completó la inspección anual de la torre de enfriamiento del edificio 2150; el mantenimiento



Family owned & operated, providing clients with quality service and work, for over 20 years

WHEN OUR CLIENTS SPEAK, WE LISTEN. One of the biggest requests from our clients is communication and documentation about the progress of their project. B&B Concept Design Provides:

- Direct supervision at each jobsite
- The latest technology to ensure our crews are in constant contact
- Daily and weekly reports of schedules and construction meetings
- Before, during and after photos as record of what work has been completed
- Pre-existing surveys of work areas protecting our clients against any liability

CALL US TODAY for a *no obligation assessment and quote*, and be sure to mention this ad!

305-322-2652

www.bbconceptdesigns.com

To us, it's not just about the outcome, it's about the total experience

Pasa a la pagina 7

Informe de la Administradora (viene de la pagina 6)

se realizará en Agosto, tal como se informó en el aviso a la comunidad. Las revisiones de mantenimiento de las unidades se llevarán a cabo a finales de Agosto.

El aviso correspondiente se enviará durante la primera semana de Agosto.

Coordinación con Proveedores - ¡¡WASH entregó e instaló lavadoras y secadoras nuevas en ambos edificios!! La administración está organizando un evento para los residentes junto con WASH para ofrecer demostraciones, responder preguntas e informar sobre el uso correcto de los equipos y los servicios disponibles. Se proporcionará más información una vez que el proveedor confirme los detalles.

Seguros y Gestión de Riesgos - La administración coordinó una inspección con USI, el nuevo corredor de seguros de la asociación, para evaluar posibles riesgos en la propiedad e identificar oportunidades de prevención de siniestros. Determinaron que la propiedad se encuentra en buenas condiciones y sugirieron modificaciones mínimas, las cuales están siendo revisadas actualmente por la Junta Directiva y la administración.

Trabajos de contratistas - 2100/PHE1 (pendientes de inspección).

Control de acceso Verkada: El sensor de la entrada principal del 2150 y el del baño de hombres de la piscina no funcionaban; ya han sido reparados. La puerta peatonal del 2100 también presentó fallas, pero ya ha sido arreglada.

Cierre - Al comenzar un nuevo mes, expresamos una vez más nuestro sincero agradecimiento a la Junta Directiva, a los residentes, al personal y a nuestros valiosos proveedores colaboradores por su continuo apoyo, colaboración y compromiso con nuestra comunidad. Su colaboración es fundamental para alcanzar nuestros objetivos comunes.

Seguimos enfocados en mantener nuestra comunidad bajo los más altos estándares, avanzar en los proyectos de mejora en curso y ofrecer una gestión proactiva y eficiente. Juntos, estamos logrando avances significativos en la preservación y mejora de nuestro vecindario, creando un entorno del que los residentes se sientan orgullosos de llamar hogar.

Esperamos con interés las oportunidades futuras y mantenemos nuestro compromiso de mejorar la calidad de vida de todos en nuestra comunidad. Gracias por su continua confianza y apoyo.

Recordatorios - Horario de Oficina - Lunes a Viernes - 9:00 am – 4:00 pm

Horario de atención en ventanilla:

Lunes: 12:00 pm – 4:00 pm Martes,

Miércoles y Jueves - 9:00 am – 4:00 pm

Viernes - 9:00 am – 12:00 pm

No dude en enviarnos un correo electrónico a office@domecondominium.com si tiene alguna pregunta o necesita asistencia



Cool off on National Lemon Juice Day, August 29

The same juice that refreshes can also clean the faucets, prevent kidney stones, and brighten nails



Mobile (786)-277-7355
patrickjaimez@gmail.com

COLDWELL BANKER
GLOBAL LUXURY

PATRICKJAIMEZ PA

Hablo Español / Falo Português
Selling Real Estate for over 20 years!

THINKING OF SELLING OR BUYING?
I CAN HELP. I AM AT YOUR SERVICE.
Get Honest Experienced Help Selling or Buying your Home.

TRUST the advice of a professional.
When it comes to **Selling or Buying** a home, it is important to **trust** in a **Real Estate Agent** who cares about your neighborhood as much as you do. When you are ready to buy or sell **give me a call**, your local real estate expert.

Call me today for a FREE, no cost obligation, comprehensive market analysis of your property.

YOUR HEALTH COUNTS



If you're looking for one of the simplest things you can do to support your brain as you get older, here's a great place to start: **Eat more greens.**

One physician spent years reviewing more than 30,000 scientific studies on nutrition and healthy aging, looking for the lifestyle factors that have the biggest impact on brain health. One of his most fascinating discoveries was about leafy green vegetables.

Research suggests they're the only food where the brain benefits continue to increase as intake goes up—without the typical plateau seen with many other healthy foods.

In one study, people who ate just one serving of leafy greens each day had cognitive function comparable to someone about 11 years younger.

That's a pretty compelling reason to add another serving of spinach, kale, arugula, or other greens to your plate!

And consider this...For thousands of years, healers and cooks around the world have read color as a kind of language.

A deep red fruit speaks to the blood and the heart. Rich greens are tied to renewal and cleansing. Golden roots and spices are reserved for warmth, digestion, and vitality. Deep purples and blues are treated as something close to sacred — foods of clarity and long life.

And here's the remarkable part: *modern science keeps proving them right.*

We now know that each color group carries its own distinct compounds — and that those compounds protect exactly the systems our ancestors have pointed to all along. Different colors of plant foods deliver completely different health benefits to your body.

Which means if you're not eating a wide range of colors, you're missing out on some of the most powerful protection for your brain, heart, skin, and immune system.

Bon Appetit!!

SU SALUD ES IMPORTANTE

Si busca una de las formas más sencillas de cuidar su cerebro a medida que envejece, aquí tiene un excelente punto de partida: consuma más verduras de hoja verde. Un médico dedicó años a analizar más de 30,000 estudios científicos sobre nutrición y envejecimiento saludable, buscando aquellos factores del estilo de vida que más influyen en la salud cerebral. Uno de sus hallazgos más fascinantes tuvo que ver con las verduras de hoja verde.

Las investigaciones sugieren que son el único alimento cuyos beneficios para el cerebro siguen aumentando a medida que se incrementa su consumo, sin llegar a ese estancamiento típico que se observa con muchos otros alimentos saludables.

En un estudio, las personas que consumían tan solo una porción diaria de verduras de hoja verde mostraban una función cognitiva comparable a la de alguien unos 11 años más joven.

¡Es una razón de peso para añadir otra porción de espinacas, col rizada (kale), rúcula u otras verduras verdes a su plato!

Y considere esto: durante miles de años, sanadores y cocineros de todo el mundo han interpretado el color como una especie de lenguaje.

Una fruta de color rojo intenso se asocia con la sangre y el corazón. Los verdes intensos se vinculan con la renovación y la depuración. Las raíces y especias doradas se reservan para aportar calor, favorecer la digestión y aumentar la vitalidad. Los tonos púrpuras y azules profundos se consideran casi sagrados: alimentos que aportan claridad y longevidad.

Y lo más sorprendente es que la ciencia moderna sigue confirmando que tenían razón.

Hoy sabemos que cada grupo de color contiene compuestos específicos, y que dichos compuestos protegen precisamente los sistemas que nuestros antepasados señalaron hace tanto tiempo. Los alimentos de origen vegetal de distintos colores aportan beneficios para la salud completamente diferentes a su organismo.

Esto significa que, si no consume una amplia variedad de colores, se está perdiendo una de las formas más poderosas de proteger su cerebro, corazón, piel y sistema inmunológico.

¡Buen provecho!

DID YOU KNOW???

Standard time is better for our health...

Following standard time is the best way to sync the body's internal clock with light from the sun, sleep experts say. Our bodies are designed to wake up to light in the morning, and our sleep patterns embrace having darkness in the evening.



"Bright light in the morning actually helps us fall asleep at night," said Dr. Beth Malow, a neurologist and sleep researcher at Vanderbilt University. "It seems kind of paradoxical, but by resetting our clocks, we're ready to go to sleep at night."

Shifting to daylight saving time in those winter months would mean many Americans wouldn't experience sunrises until after 8 a.m. Waking up in darkness leaves your body without the light signal it needs to start its daytime routine, whereas bright evenings suppress melatonin production and make it harder to fall asleep when bedtime arrives.

These circadian disruptions throw our hormones, appetite and mood out of whack, and could do damage over the long term.

It also leads to chronically less sleep, which is already linked to negative health outcomes, including dementia, heart disease, type 2 diabetes and some cancers.

Researchers found that within a given time zone, those who live further west and experience a later sunrise and sunset get less sleep and have worse health outcomes than people on the eastern side of the time zone.

Hawaii, Arizona, and other U.S. territories like Puerto Rico and Guam have already shifted to year-round standard time.

¿SABÍA QUE...?

El horario estándar es mejor para nuestra salud...

Según los expertos en sueño, seguir el horario estándar es la mejor manera de sincronizar el reloj interno del cuerpo con la luz solar. Nuestros cuerpos están diseñados para despertarse con la luz de la mañana, y nuestros patrones de sueño se benefician de la oscuridad al caer la tarde.

"La luz intensa por la mañana en realidad nos ayuda a conciliar el sueño por la noche", afirmó la Dra. Beth Malow, neuróloga e investigadora del sueño de la Universidad de Vanderbilt. "Parece algo paradójico, pero al ajustar nuestros relojes, nos preparamos para dormir por la noche".

Cambiar al horario de verano durante los meses de invierno significaría que muchos estadounidenses no verían amanecer hasta después de las 8 a. m. Despertarse en la oscuridad priva al cuerpo de la señal lumínica que necesita para iniciar su rutina diurna, mientras que la luz intensa al final del día inhibe la producción de melatonina y dificulta conciliar el sueño a la hora de acostarse.

Estas alteraciones en los ritmos circadianos desajustan nuestras hormonas, el apetito y el estado de ánimo, y podrían causar daños a largo plazo.

También conduce a una reducción crónica de las horas de sueño, lo cual ya se ha relacionado con efectos negativos para la salud, como demencia, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

Los investigadores descubrieron que, dentro de una misma zona horaria, las personas que viven más al oeste —y que experimentan amaneceres y atardeceres más tardíos— duermen menos y presentan peores indicadores de salud que aquellas que viven en la parte oriental de la misma zona.

Hawái, Arizona y otros territorios estadounidenses, como Puerto Rico y Guam, ya han adoptado el horario estándar durante todo el año.

What's My HOME WORTH?



ROSA JACQUELIN | BROKER ASSOCIATE

786.239.1283



BACK-TO-SCHOOL SAFETY REMINDER

As the new school year begins next week, the Association would like to remind everyone that traffic in and around our community will increase, particularly during the morning and afternoon school hours.

Please help keep our community and neighboring streets safe by following these important reminders:

- **Drive slowly and obey all posted speed limits.**
- **Allow extra travel time** for increased traffic during school drop-off and pick-up hours.
- **Be alert for children** walking, riding bicycles, or crossing streets, especially near entrances, exits, and sidewalks.
- **Yield to pedestrians** at all crosswalks and intersections.
- **Avoid distractions** while driving. Please refrain from using handheld devices behind the wheel.
- **Watch carefully when backing out** of parking spaces, as children may be difficult to see.
- **Be patient and courteous** with fellow drivers, pedestrians, school buses, and crossing guards.

Together, we can help ensure a safe start to the school year for our residents, our neighbors, and the children in our community. Thank you for your cooperation in making safety a priority.



NO JOB TOO SMALL SATISFACTION AND QUALITY GUARANTEED



YOUR FULL SERVICE CONTRACTOR SINCE 1980

- **Condo Specialists**
- Kitchens & Bathrooms
- Cabinets & Countertops (New & Resurfaced)
- Garage Conversions
- Room Additions
- Interior & Exterior Painting (**Our Specialty**)

DIAMOND



REMODELERS

305-865-9005

Call Today for your

FREE ESTIMATE

Serving Miami-Dade & Broward



www.DIAMONDREMODELERS.com

Special Discounts will be applied for mentioning this ad.
Jeffrey Diamond Lic# CC94BS00437 | Anthony Lasorsa Lic# CGC031497

Condo Specialists