

B.C.

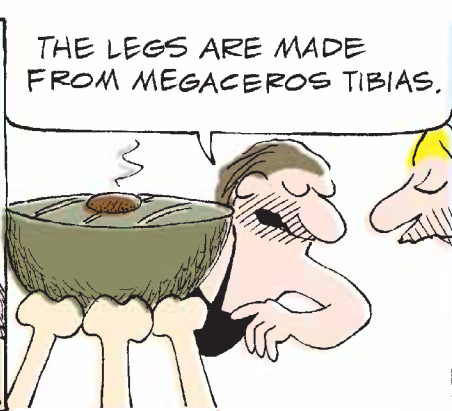
BY MASTROIANNI & HART

HEY, PETER, OBSERVA BIEN ESTE ASADOR QUE CONSTRUÍ.
HEY, PETER, CHECK OUT THIS BARBECUE GRILL I BUILT.



©2010 Creators.com

THE LEGS ARE MADE FROM MEGACEROS TIBIAS.



THE LID IS FASHIONED FROM AN ANKYLOSAURUS HIDE.



LA TAPA ESTÁ CREADA...

Y LA PARRILLA ESTÁ HECHA CON LAS COSTILLAS DE UN INDRICÓTERE.

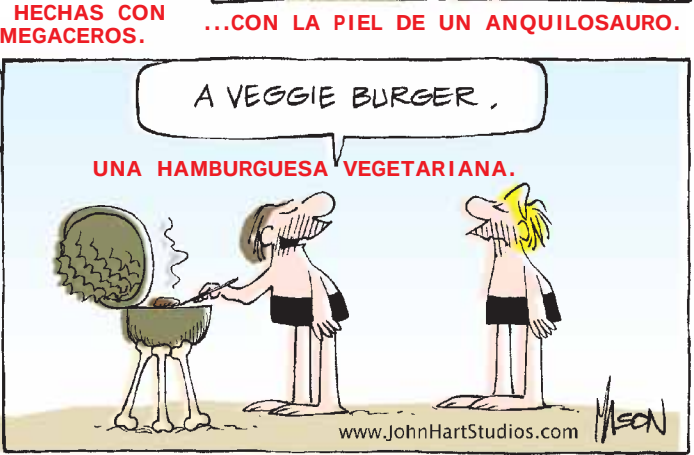
AND THE GRILL IS THE RIBS OF AN INDRICOTHERE.



WHAT ARE YOU COOKING?
¿QUÉ ESTÁS COCINANDO?



A VEGGIE BURGER.
UNA HAMBURGUESA VEGETARIANA.



www.JohnHartStudios.com

LA NUEVA TARIFA DE CARPOOL DEL PUENTE GOLDEN GATE

Efectiva a partir del jueves 1 de julio de 2010, la tarifa de carpool del Puente Golden Gate será de \$3 Y se requerirá contar con un dispositivo FasTrak válido.

SE REQUERIRÁ DEL DISPOSITIVO DE FASTRAK; EL PAGO EN EFECTIVO DEL DESCUENTO PARA CARPOOL NO SERÁ ACEPTADO

- Coloque el dispositivo de FasTrak de acuerdo a las instrucciones.
- Tome uno de los carriles que cuente con personal que esté cobrando, esta persona verificará el carpool y aplicará el descuento.
- Si no cuenta con un dispositivo válido de FasTrak en su vehículo y toma uno de los carriles que cuenta con personal para cobro, NO RECIBIRÁ el descuento de carpool.

La tarifa de carpool no será otorgada bajo las siguientes situaciones:

- Si no tiene una cuenta de FasTrak, será evaluado como conductor que paga tarifa total en efectivo (\$6).
- Si tiene una cuenta válida de FasTrak pero el dispositivo no está colocado en su vehículo, no podrá recibir el descuento de carpool. Será evaluado como conductor que paga tarifa FasTrak (\$5).
- Si el dispositivo de FasTrak colocado en su vehículo no puede ser detectado (por ejemplo porque la batería ya no funciona), no podrá recibir el descuento para carpool. Si el vehículo que conduce está registrado en su cuenta y está todo en orden, será evaluado como conductor que paga tarifa FasTrak (\$5).
- Si pasa por unos de los carriles solamente dedicados a FasTrak, será evaluado como conductor que paga tarifa FasTrak (sólo para aquellos conductores con una cuenta válida de FasTrak). Si es vehículo no está registrado con una cuenta válida de FasTrak, usted recibirá un aviso de violación de tarifa.

HORAS DE CARPOOL: De 5:00 a 9:00 A.M. y de 4:00 a 6:00 P.M. de lunes a viernes (excepto el Día de Año Nuevo, el Día de los Presidentes, el Día de los Soldados Caídos, el Día de Independencia, el Día del Trabajo, el Día de Acción de Gracias y Navidad).

VEHÍCULOS QUE PUEDEN RECIBIR CARPOOL: Vehículos con dos ejes para 3 ó más pasajeros, motocicletas, autobuses, vehículos para aire limpio (sólo los que tengan la calcomanía blanca de "Clean Air" (aire limpio) del DMV).

PARA INSCRIBIRSE EN EL PROGRAMA DE FASTRAK, COMUNÍQUESE AL 877 229-8655 O BIEN VISITE www.bayareafastrak.org PUEDE COMPRAR SU DISPOSITIVO DE FASTRAK EN LAS TIENDAS DE SAFEWAY Y WALGREEN'S



¡Vuelos sin escalas en Horizon Air

desde el Sonoma County a Las Vegas, Los Ángeles, Portland y Seattle!

Vuelos en conexión que lo llevarán a muchas ciudades tales como Cancún, Guadalajara, La Paz y Mazatlán. Estacionamiento a muy bajo costo y líneas más pequeñas que hacen un viaje fácil y conveniente del Sonoma County Airport (STS). Visite nuestro sitio Web horizonair.com o comuníquese al 1-800-547-9308 para obtener mayor información sobre horarios y boletos.



Charles M. Schulz - Sonoma County Airport (STS)
Santa Rosa, CA • (707) 565-7243
sonomacountyairport.org



Fly Nonstop on Horizon Air

from Sonoma County to Las Vegas, Los Angeles, Portland, and Seattle! Connecting flights will take you to many cities including Cancun, Guadalajara, La Paz, and Mazatlan. Low-cost parking and shorter lines make traveling from STS convenient and easy. Visit horizonair.com or call 1-800-547-9308 for schedules and tickets.

NEW GOLDEN GATE BRIDGE Carpool Toll

Effective Thursday, July 1, 2010, the Golden Gate Bridge carpool toll will be \$3 AND valid FasTrak required.

VALID FASTRAK TAG REQUIRED; CASH PAYMENT OF CARPOOL DISCOUNT NOT ACCEPTED

- Mount the FasTrak tag per instructions
- Stop in a staffed lane, toll collector will verify carpool and apply carpool discount
- If you don't have a valid FasTrak tag in your car AND stop in a staffed lane, you WILL NOT receive the carpool discount

The carpool toll will not be assessed in the following situations:

- If you do not have a FasTrak account, you will be assessed applicable cash toll (\$6).
- If you have a valid FasTrak account but tag is not in car, you will not qualify for the carpool discount. You will be assessed the applicable FasTrak toll (\$5).
- If the FasTrak tag in your vehicle does not read (e.g., dead battery), you will not qualify for carpool discount. If vehicle is registered on your account and is in good standing, you will be assessed applicable FasTrak toll (\$5).
- If you pass through a dedicated FasTrak lane, you will be assessed the applicable FasTrak toll (for those with a valid FasTrak account). If vehicle is not registered with a valid FasTrak account, you will receive toll violation notice.

CARPOOL HOURS: 5-9 a.m. and 4-6 p.m. Monday through Friday (except New Year's, President's Memorial, Independence, Labor, Thanksgiving and Christmas days).

CARPOOL DEFINITION: Two-axle vehicles with 3+ passengers, motorcycles, buses, clean air vehicles (with white DMV Clean Air decal only).

TO SIGN UP FOR FASTRAK, CALL 877-229-8655 OR VISIT www.bayareafastrak.org

PURCHASE YOUR FASTRAK TAG TODAY AT SAFEWAY AND WALGREEN'S



REQUEST FOR INTEREST

NOTICE TO DISADVANTAGED BUSINESS ENTERPRISES (DBE) INCLUDING MINORITY AND WOMEN BUSINESSES

Sumitomo Corporation of America (SCOA) is seeking qualified and certified subcontractors to participate in the supply and delivery of Diesel Multiple Units, Systems Support and Spare Parts for Sonoma-Marin Area Rail Transit District (Solicitation No. VS-EQ-10-001.00) due August 9, 2010.

Primary areas for DBE participation are the following:

- Sheetmetal fabrication, including cutting, bending welding both heavy & light stainless & carbon steel
- Electrical panels, containing relays, circuit breakers
- Plymetal Fabrication including panel assembly
- Industrial supply, fasteners, sealants, adhesives, tapes, wire terminals, etc.
- Plumbing & electrical fittings & components
- Transportation
- Clerical

All suppliers who are interested should send a letter of interest along with an information packet (3 sets) containing:

- Company profile
- Sales volumes for the past three years
- Examples of products/services offered and facilities list
- List of customers with phone numbers and contact individual
- Copy of DBE Certification

Please send details of your capabilities to:
Diana Turek, DBE Coordinator, Sumitomo Corporation of America
600 Third Avenue, New York, New York 10016
Tel: (212) 207-0666 • Fax: (212) 207-0845 • diana.turek@sumitomocorp.com
Sumitomo Corporation of America is an Equal Opportunity Employer

Gabriela Mistral • Ilustración por Emilio Rodríguez Jiménez • Historia por / Story by Ruth Gonzalez

Gabriela Mistral (1889-1957) fue el seudónimo utilizado por Lucila de María del Perpetuo Socorro Godoy Alcayaga. Gabriela Mistral fue la primera persona latinoamericana en obtener el Premio Nóbel de Literatura, en el año de 1945. Mistral fue una educadora, feminista, diplomática y poeta de descendencia indígena, judía y vasca. Su padre fue un poeta que abandonó a su familia cuando Mistral era tan sólo una pequeña niña. Su madre era costurera y su hermana mayor era profesora. La vida personal de Mistral fue trastocada por la tragedia, desde que era muy joven. Tenía tan sólo dieciséis años de edad cuando contrajo nupcias y su esposo se suicidó dos años después, en 1909. Cuando su hijo contaba con tan sólo diecisiete años de edad se suicidó en 1943.

Gabriela Mistral escribió numerosos artículos que defendían el derecho que todas las clases sociales debían tener a la educación. La publicación de sus muy personales puntos de vista fueron frecuentemente controversiales y le costaron la asistencia a una escuela de nivel educativo más alto. Mistral fue casi completamente autodidacta y posteriormente ingresó al profesorado, profesión que tuvo como carrera. Mistral logró obtener puestos muy codiciados en una escuela de gran prestigio, a pesar de que no contaba con título universitario alguno.

Gabriela Mistral sentía una gran pasión sobre la posibilidad de crear un fácil acceso a la literatura para todas las personas y fue un instrumento vital en la creación de las bibliotecas móviles utilizadas en las áreas rurales de México. Mistral publicó algunos volúmenes de poemas, dentro de los que se incluyen *Desolación* (1922), *Preguntas* (1930 y *Talas* (1938). Mistral viajó a una gran cantidad de diferentes lugares, ofreció conferencias y estableció relaciones amistosas con figuras de gran poderío político de esa época, dentro de las que se incluyen a diversos presidentes chilenos y a quien fuera la primera dama de los Estados Unidos, Eleanor Roosevelt. Las universidades de Florencia y Guatemala le otorgaron grados honorarios. Mistral impartió clases de Literatura Latinoamericana en los Estados Unidos, en la Universidad de Columbia, en el Middlebury College, en el Vassar College y en la Universidad de Puerto Rico. Mistral murió a consecuencia de cáncer pancreático en 1957.

“Somos culpables de muchos errores y muchas omisiones, pero nuestro peor crimen es abandonar a los niños y ser negligentes con la fuente de la vida. Muchas de las cosas que necesitamos pueden esperar. El niño no puede esperar. Justo ahora es el momento en que sus huesos se están formando, su sangre se está realizando y sus sentidos se están desarrollando. A ese niño no le podemos decir ‘Mañana’, su nombre es Ahora.”—Gabriela Mistral



El reconocido cartonista de México, **Emilio Rodríguez Jiménez**, creó esta caricatura exclusivamente para **La Voz**. El objetivo de Rodríguez es promover la cultura literaria y artística a través de los medios de comunicación bilingües.

Mexico's renown cartoonist, **Emilio Rodríguez Jiménez**, created this feature exclusively for **La Voz**. It is Señor Rodríguez's goal to promote hemispheric artistic and literary culture through the bilingual print media.

Gabriela Mistral (1889-1957) was the pseudonym used by Lucila de María del Perpetuo Socorro Godoy Alcayaga; the first Latin-American to win the Nobel Prize for Literature in 1945. She was an educator, feminist, diplomat and poet of Amer-Indian, Jewish and Basque descent. Her father was a poet who abandoned the family when she was just a toddler. Her mother was a seamstress and her older sister, a teacher. Gabriela's personal life was touched by tragedy at a young age. She was only sixteen years old when she got married but her husband committed suicide two years later in 1909. Her seventeen year-old son committed suicide in 1943.

Gabriela Mistral wrote numerous articles that defended the right of education for all social classes. Her published perspectives were often controversial and cost her entrance into a school of higher education. Mistral was almost entirely self-taught and eventually entered teaching as a career. She went on to achieve a highly coveted post in a prestigious school despite her lack of University degrees.

Gabriela Mistral was passionate about making literature accessible to everyone and was instrumental in creating mobile libraries for rural areas in Mexico. She published several volumes of poems including *Desolacion* (1922), *Questions* (1930), *Talas*(1938). Gabriela traveled extensively, gave lectures and was friends with powerful political figures of the time including Chilean Presidents and Eleanor Roosevelt. The universities of Florence and Guatemala presented her with honorary degrees. She taught Latin American literature in the United States at Columbia University, Middlebury College, Vassar College, and at the University of Puerto Rico. She passed away of pancreatic cancer in 1957.

“We are guilty of many errors and many faults, but our worst crime is abandoning the children, neglecting the fountain of life. Many of the things we need can wait. The child cannot. Right now is the time his bones are being formed, his blood is being made, and his senses are being developed. To him we cannot answer ‘Tomorrow,’ his name is Today.”—Gabriela Mistral

LA FERIA DE SONOMA-MARIN EN PETALUMA OFRECE A LAS FAMILIAS UNA EXCELENTE FORMA DE DIVERTIRSE EN ESTE VERANO

Los juegos mecánicos y la mayoría del entretenimiento es GRATIS, con tan sólo pagar el bajo costo de la entrada que es de \$15 para personas de 13 años o mayores, \$10 para personas con edades de entre 4 y 8 , \$8 para personas de la tercera edad. Los niños con hasta 3 años de edad entran gratis. Los tickets de descuento pueden ser comprados en línea hasta el último día de mayo. Los tickets para el Destruction Derby tienen un costo adicional de \$5. En las oficinas de la feria puede encontrar un programa impreso de los eventos, así como en diversos comercios de la localidad. Dé un vistazo anticipado a la feria, vea los videos en investigue cómo puede participar visitando nuestro sitio Web en www.sonoma-marinfair.org.

Para este año 2010, los visitantes de la feria pueden esperar ver aún más eventos en la Feria de Sonoma-Marin de Petaluma. Este evento, que tiene una duración de cinco días, es ofrecido a las familias a precios accesibles, además de ofrecer nuevas y emocionantes atracciones cada año, al mismo tiempo mantiene las favoritas de siempre. La feria será llevada a cabo del miércoles 23 de junio al domingo 27 de junio. Hay mucho que ver, pero hay más cosas que hacer.

Las personas que gustan de asistir a los conciertos, se van a sentir encantadas con el programa de conciertos de este año. Llegando a esta feria en la cúspide de su nueva película, “The Runaways”, aparece Joan Jett y the Blackhearts como titular. Esta estrella se presentará en el escenario principal el próximo viernes 25 de junio. Dentro de los otros titulares se incluyen a “Tower of Power”, grupo musical que abrirá la feria el próximo miércoles 23 junio, la estrella de música country Clay Walker se presentará el jueves 24 de junio. Pablo Cruise se presentará el sábado 26 de junio, junto con Lucy Walsh, quien abrirá el show.

La Fiesta Latina presentará cuatro bandas musicales — perfectas para bailar — el próximo domingo 27 de junio, de 4:00 a 8:00 P.M. en el escenario Bud Light. Dentro de los artistas a presentar se encuentran El Puma de Sinaloa con Banda, Banda Pacifica, Residentes de la Sierra y La Señal de Tierra Caliente. Además, Azteca América será anfitrión en un puesto del evento.

Diversión interactiva para niños y adolescentes.

La feria es excelente para los niños y adolescentes debido al bajo costo de sus entradas, este precio incluye los paseos en las atracciones mecánicas y el entretenimiento. “Teen Edge” será llevado a cabo el miércoles 23 junio. Los adolescentes pueden unirse al “You Tube Shoots”, a los que les gusta enviar y recibir mensajes de texto pueden tratar y probar sus habilidades en las Competencias de Mensajes de Texto, las y los futuros modelos pueden caminar en la pasarela con lo último de la moda, patrocinada por Village Premium Outlets de Petaluma, asimismo a los que les gustan los videojuegos pueden retarse asimismo con los últimos videojuegos de Wii y los torneos de “Guitar Hero” (héroe de la guitarra). También habrá presentaciones de bandas musicales formadas por adolescentes.

El Día de los Niños, el 23 de junio, todos podrán entrar a pagando \$10 de entrada, antes de las 5:00 P.M. Los niños pueden tomar sus refrescos con nieve y decorar pastelitos en la Demostración de Cocina del Chef. Road Crew de Radio Disney llevará a cabo una fiesta con música en vivo, también habrá juegos y premios. Hobby Town USA ayudará a que todos los niños unidos formen su propio modelo de aeroplanos y automóviles. En AG-Ventureland, los niños pueden aprender de amigos vaqueros y unirse al Cowboy Boot Camp. Asimismo, pueden domesticar una llama en el Zoológico de Mascotas Great American, o bien pueden obtener su licencia de conducir en los Toodler Games (juegos para niños), o hasta conducir un tractor. “Por naturaleza la feria siempre ha sido un evento de interacción. Para este año la hemos elevado a un nivel completamente nuevo. Los asistentes de la feria tendrán más oportunidades de participar este año, como nunca antes se ha visto”, dijo la administradora de la feria, Patricia Conklin.

Se hace una invitación a los chefs, modelos, personas que aman a los perros y creadores de arte. Podrán crear sus propios proyectos de vitrales, cree una tarjeta o una pintura de agua tipo collage en la feria y exhiba su obra de arte mientras dure la feria. Se les hace invitación a las personas que desean convertirse en chefs para que ayuden en la presentación del reconocido chef John Ash, en el evento de Demostración de Cocina, el próximo viernes 25 de junio a las 7:00 P.M. Los visitantes que estén interesados en participar pueden inscribirse antes de que inicie la feria en www.sonoma-marinfair.org. Las

VEA LA FERIA EN LA PÁGINA 15

THE SONOMA-MARIN FAIR IN PETALUMA OFFERS FAMILIES A GREAT WAY TO HAVE FUN THIS SUMMER!

In 2010, fairgoers can expect even more from the Sonoma-Marin Fair in Petaluma, Wednesday, June 23 to Sunday, June 27. This five-day fair is affordable for families and offers new exciting attractions every year while keeping the old favorites. There's plenty to see, but there's even more to do.

Concert-goers will love this year's line-up. Coming into the Sonoma-Marin Fair on the heels of her new movie, *The Runaways*, is headliner **Joan Jett and the Blackhearts**. This rocker will take the main stage on Friday, June 25. Other headliners include **Tower of Power** opening on Wednesday, June 23 and Country star **Clay Walker** on Thursday, June 24. **Pablo Cruise** will play Saturday, June 26, along with opener, **Lucy Walsh**.

The Fiesta Latina will feature four bands—perfect for dancing—on Sunday, June 27 from 4 to 8 pm on the Bud Light Stage. They include **El Puma de Sinaloa con Banda, Banda Pacifica , Residentes de la Sierra** and **La Señal de Tierra Caliente**. Azteca America is hosting a marketplace at the event as well.

Interactive Fun for Kids and Teens. The Fair is great for kids and teens because the **low admission price also includes free carnival rides and entertainment**. **Teen Edge** takes place on Wednesday, June 23. Teens can join YouTube Shoots, texters can try out their skills in Text Messaging Competitions, would-be fashion models can walk the runway in the latest fashions from Petaluma Village Premium Outlets, and gamers can challenge themselves with wii's latest releases and in the Guitar Hero Tournaments. Also taking the stage will be local teen bands.

Kids' Day, June 23, everyone gets into the fair for \$10 before 5 pm. Kids are in for a treat with rootbeer floats and cupcake decorating in the Chef Demonstration Kitchen followed by teen chef demos in the Chefs of the Future Showcase. Radio Disney's Road Crew will create a party of live music, games and prizes. And HobbyTown USA will help kids snap together their own model airplanes and cars. In AG-Ventureland, kids can don cowboy duds and join the Cowboy Boot Camp, pet a llama in the Great American Petting Zoo or get their driver's license at the Toddler Games, or drive a tractor.

“The fair by nature has always been an interactive event. This year we've taken it to a whole new level. Fairgoers will have more opportunities to participate this year than ever before,” said Fair Manager Patricia Conklin.

Calling all amateur chefs, models, dog-lovers and makers... Fairgoers can create their own stained glass

project, make a collage card or watercolor painting at the fair itself and put it up for display while at the Fair this year. Would-be chefs are invited to assist featured Chef John Ash in the Demonstration Kitchen on Friday, June 25 at 7 pm. Interested fairgoers can sign up before fair at www.sonoma-marinfair.org. Wine lovers can sip the top wines in Northern California with the experts in the Wine Garden. On Friday, June 25, dog-lovers can enjoy the all-new Dog-Lover's Festival running from noon to 8 pm which ends with the 22nd annual **World's Ugliest Dog ® Contest**. **Senior's Social Club. Pig Races. Solar Train. What else is new at the fair?** Seniors are invited to the popular, air-conditioned Seniors' Social Club for line-dancing, bingo, crafts, health checks and live music in the Community Building, Thursday, June 24. Fair admission is \$2 for seniors that day. New this year is the Ham Bone Express, a pig race starring the likes of Synnona Judd, Arnold Schwarzenpigger and Claude VanHam. Ham Bone Express pig racing claims to have “the swiftest swine off the line,” and those who attend the Sonoma-Marin Fair will have a chance to judge for themselves. The winning pig gets an Oreo.

For those who want to see more of the fair, they can hop aboard the new solar train, *The Rawhide Express*. The train will transport fairgoers through the fair while Engineer Ken gives a tour of all the attractions. Traditional offerings include nearly 30 livestock shows featuring the work of youth who have raised poultry, goats, swine, rabbits, cavies, sheep, dairy and beef cattle. The Sonoma-Marin Fair has its annual Farmers' Day events on Saturday, June 26 and closes with the Destruction Derby Sunday night, June 27.

The carnival and most all of the entertainment is free at the Sonoma-Marin Fair with the low admission price of \$15 for ages 13 and over, \$10 for ages 4 to 12, \$8 for Seniors. Three and under are admitted free. Tickets may be purchased online at the end of May at a discount. Destruction Derby tickets are an additional \$5. A Pocket Schedule of Events is available at the fair offices and in local retail outlets. Fairgoers can preview the fair and find out how to participate in many of the events at www.sonoma-marinfair.org. Video of many of the features, including the headliners are online as well.

Inmigración • Immigration

LA LEY DE ARIZONA POLARIZA AÚN MÁS LA POBLACIÓN DE LOS ESTADOS UNIDOS VIENE DE LA PÁGINA 1

convierte en un delito que hace cumplir una sentencia en prisión a la persona que viole esta ley .

Lo más controversial es una condición que permite a cualquier persona en el estado demandar cualquier oficial local, del condado o del estado en Arizona si creen que algún oficial no está vigilando correctamente el cumplimiento de las leyes de inmigración. Esto significa que si la policía no aplica la ley en forma suficientemente agresiva, pueden ser demandados por cualquier ciudadano. Esto coloca al personal encargado de vigilar el cumplimiento de la ley a estar sujeto a demandas de grupos antiinmigrantes y personas que crean que los oficiales no están deteniendo suficientes inmigrantes. Como consecuencia, los encargados de la vigilancia del cumplimiento de la ley y a los oficiales locales estarían en una situación insostenible entre la vigilancia del cumplimiento de esta nueva ley estatal y el dar cumplimiento a la cláusula de la protección de la igualdad establecida por la Constitución que prohíbe la discriminación racial y étnica.

REACCIONES A LA LEY

La reacción nacional e internacional a esta ley ha sido a través del levantamiento de voces. El presidente Obama denominó a esta ley como “sin fundamentos,” “errónea” y que probablemente alentará la discriminación en contra de

los inmigrantes. Muchos de los líderes del Congreso han atacado esta ley y la han identificado como inconstitucional e inaplicable. El presidente mexicano, Felipe Calderón, dijo en una sesión bipartidista del Congreso que la ley alenta el perfilamiento racial. Hasta la Organización de las Naciones Unidas ha condenado la ley.

Las ciudades de Los Ángeles y San Francisco han votado para boicotear al estado de Arizona mientras esta ley no sea rechazada. Muchas organizaciones de todo el país se han unido a este boicot, cancelando convenciones y contratos comerciales con el estado de Arizona. El equipo de béisbol de los “Diamondbacks” de Arizona ha sido recibido con un sinnúmero de protestas en todo el país, durante los juegos que realizan como visitantes (fuera del estado de Arizona).

El boicot no ha llegado solo, también está el efecto económico. El alcalde de Phoenix, Phil Gordon, ha dicho que esta ley ya le ha costado a esta ciudad millones de dólares por ingresos del turismo. Su personal ha calculado la pérdida de al menos entre 10,000 y 20,000 noches de habitaciones de hotel a la fecha. La ciudad de Phoenix estima que esta medida le costará \$90 millones de dólares por pérdida de ingreso por turismo los próximos cinco años.

LA LEY ES CUESTIONADA EN LA CORTE

Al menos cinco demandas han sido establecidas, dichas demandas cuestionan la legalidad de la ley de Arizona.

Recientemente, la Unión para la Libertad Civil de América (ACLU, por sus siglas en inglés) estableció un cuestionamiento en la Corte de parte de una coalición formada por organizaciones para el servicio comunitario, sindicatos laborales, una organización religiosa, cámaras de comercio, así como personas ciudadanas y no ciudadanas de los Estados Unidos. La demanda establece que la ley SB 1070 está invalidada por las leyes federales de inmigración. Esta demanda también alega que la ley SB 1070 viola la protección a la igualdad y debido a cláusulas de proceso de la Constitución, el derecho a la libertad de palabra establecido por la Primera Enmienda y la prohibición a la realización de búsquedas y ataques irrazonables establecidos por la Cuarta Enmienda.

Los oficiales de policía del estado de Arizona también han presentado dos demandas que cuestionan la legalidad de la aplicación de la SB 1070 ya que si los oficiales vigilaran el cumplimiento de la ley, pudieran ser sujetos a acciones de derecho civil.

GENERANDO EL ÍMPETU PARA UNA REFORMA DE INMIGRACIÓN

Es indudable que esta ley ha traído a primer plano y de nueva cuenta el problema de una reforma de inmigración. Las organizaciones que apoyan una reforma migratoria han hecho uso de esta ley para movilizar a las personas que están a favor de una reforma, atrayendo grandes contingentes en los rallies realizados el pasado 1 de mayo, en muchas ciudades de los Estados Unidos, dentro de las que se incluyen Los Ángeles y Santa Rosa.

Los líderes democráticos han renovado sus llamadas a una reforma de inmigración como respuesta a la ley de Arizona. Sin embargo, con las próximas elecciones de noviembre, ya a la vista, y el país con un estado de ánimo de indiferencia, es muy poco probable que la aprobación de una reforma migratoria sea votada en este año. La ley de Arizona y legislaciones similares están siendo consideradas por otros estados, lo que probablemente proporcionará a las personas que buscan una reforma de inmigración más artillería para la lucha de batalla por la reforma en el 2011.

ARIZONA LAW FURTHER POLARIZES THE UNITED STATES PUBLIC CONTINUED FROM PAGE 1

training in law enforcement would also have a role in enforcing immigration laws and turning over undocumented immigrants to Immigration and Customs Enforcement (ICE).

The law can create opportunities for selective enforcement and abuse of power by state and local officials, who would be not only authorized but required to root out “illegal immigrants.” It could also dramatically change the relationship between local governments and the Hispanic population in Arizona and discourage undocumented persons from any contact with government at any level.

The law also makes it a crime to be an undocumented immigrant and requires immigrants to carry proof of their legal status or be subject to six months imprisonment and fines. While supporters point to the fact that federal immigration law already requires immigrants to carry ID, a violation of this federal law is not a felony subjecting a violator to a jail sentence.

A controversial provision allows anyone in the state to sue a local, county or state agency official in Arizona if they believe the official is not enforcing immigration laws. If police do not apply the law aggressively enough, they can be sued by any citizen. This subjects law enforcement personnel to lawsuits from anti-immigrant groups and individuals who believe they are not detaining sufficient immigrants. It puts law enforcement and other local officials in an untenable position between enforcing this new state law and observing the equal protection clause of the constitution barring racial and ethnic discrimination.

REACTION TO THE BILL

National and international reaction to the law is vocal. President Obama called the law “misguided,” “wrong” and likely to invite discrimination against immigrants. Many leaders in Congress attacked the bill as unconstitutional and unenforceable. Mexican President Felipe Calderon told a joint session of Congress that the law encourages racial profiling. Even the United Nations has condemned the law.

The cities of Los Angeles and San Francisco have voted to boycott the state of Arizona as long as the law is not repealed; many organizations across the country have

joined the boycott, cancelling conventions and commercial contracts with the state. The Arizona Diamondbacks baseball team has been greeted by protests throughout the country during its away games.

The boycott has not been without economic effect. Phoenix mayor Phil Gordon said the bill has already cost his city millions of dollars in tourism revenues. His staff has calculated the loss of at least 10,000 –20,000 hotel room nights to date. The City estimates it will cost the Phoenix \$90 million in tourism dollars over the next five years.

LAW CHALLENGED IN COURT

At least five suits have been filed challenging the legality of the Arizona law. Most recently, the ACLU filed a court challenge on behalf of a coalition of community service organizations, labor unions, a religious organization, chambers of commerce, as well as individuals U.S. citizens and noncitizens. The lawsuit claims that SB 1070 is preempted by federal immigration laws. The suit also alleges that SB 1070 violates the equal protection and due process clauses of the Constitution, the First Amendment right to freedom of speech and the Fourth Amendment prohibition on unreasonable searches and seizures.

Arizona police officers have also brought two lawsuits challenging SB 1070 on grounds that if the officers enforced the law, they could be subject to civil rights actions.

CREATING MOMENTUM FOR IMMIGRATION REFORM

The law has brought the issue of immigration reform to the front burner. Pro reform groups have used the bill to mobilize supporters in favor of reform, drawing crowds in many American cities including Los Angeles and Santa Rosa.

Democratic leaders have renewed calls for immigration reform in response to the Arizona bill. However, with the November elections within sight and the country in an anti-incumbent mood, it is unlikely that immigration reform will be voted on this year. The Arizona law and similar legislation being considered in other states will likely give supporters of immigration reform more ammunition for fighting the battle for reform in 2011.

Law Office of
Richard J. Meechan

Serving Injured Workers

Sirviendo a Trabajadores Lesionados

Se lesionó y lo despidieron.
¡Llámenos!

Injured and then fired.
Call us!

Know your rights • Learn your options

Conozca sus derechos y
conozca sus opciones

528-4409

Se Habla Español

703 Second Street, Suite 308
Santa Rosa, 95404

It's a crime for employers to make false statements regarding eligibility for benefits. It's a crime to punish a worker for reporting an injury. Es un crimen que los patrones hagan falsas declaraciones acerca de la elegibilidad para beneficios. Es un crimen castigar a un trabajador por reportar una lastimadura o accidente.

Need
English/Spanish
Translations?

Call La Voz at 707.525.0622

for quotes and information
info@lavoznews.com

Si tiene preguntas sobre temas de inmigración, llame o pase a nuestras oficinas ubicadas en / If you have questions about immigration matters, call or stop by our office:
2180 Jefferson Street, #103, Napa, California 94559
707.255.8666
TERESA FOSTER
IMMIGRATION AND NATURALIZATION CONSULTANT
Call for free appointment • Llama para una cita gratis
I'm not an attorney • No soy abogada
Experience makes the difference! ¡La experiencia hace la diferencia!
Visa Petition • Solicitud de Visa /Citizenship • Ciudadanía •
Adjustments • Ajustes Inmigratorios

Cuando se trata
de vivienda,

las cosas
pequeñitas no deberían
convertirse en barreras.

When it comes to housing,
little things shouldn't
make a difference

If you have children and a landlord refuses to rent to you, requires a higher security deposit, limits the use of facilities, or says you can only live in certain areas of a housing complex. ..that could be discrimination. And housing discrimination is against the law.

FAIR HOUSING OF MARIN
415 457-5025
TDD: 800 735-2922
Se habla español
Noi tiếng Việt Nam, xin gọi
(415) 491-9677

Si tiene niños y le niegan un apartamento, le piden un depósito mayor, le limitan el uso de las comodidades, o le dicen que sólo puede vivir en ciertas partes del complejo de apartamentos... eso puede ser discriminación. La discriminación en la vivienda es contra la ley.

VIVIENDA JUSTA ES LA LEY
La única forma de ponerle un alto a la discriminación es luchando contra ella. Si sospecha de prácticas de vivienda injustas, llame al Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD) o a su centro local para la vivienda justa.

Igualdad de Oportunidad en la Vivienda

Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los EE.UU. • 1-800-669-9777 • TDD 1-800-927-9275

SUDOKU Viene de la página 7 • from page 7

6	5	8	9	4	3	7	2	1
9	2	4	5	1	7	6	3	8
3	1	7	2	6	8	5	9	4
7	6	2	8	3	5	1	4	9
4	3	1	7	9	6	2	8	5
8	9	5	4	2	1	3	6	7
1	8	9	3	5	2	4	7	6
2	4	6	1	7	9	8	5	3
5	7	3	6	8	4	9	1	2

3	5	9	6	4	1	8	2	7
4	7	2	9	8	5	1	6	3
6	1	8	2	7	3	4	5	9
1	2	6	3	5	8	9	7	4
7	4	3	1	9	2	6	8	5
9	8	5	7	6	4	2	3	1
5	6	1	4	2	7	3	9	8
8	9	4	5	3	6	7	1	2
2	3	7	8	1	9	5	4	6

Respuestas /Answers #1 y/and

Respuestas /Answers #2

MÁS DE UNA MANERA DE JUGAR

SORTEO DEPORTIVO DE VERANO ABRASADOR

Este junio gane cada miércoles
Motocicleta Todoterreno •
Moto Acuática • Motocicleta •
Bote • Camioneta
Sorteos en efectivo
7pm, 8pm, 9pm y 11pm

Juegue y gane boletos a partir del 24 de mayo



RIVER ROCK CASINO

www.riverrockcasino.com 707.857.2777 - 877.883.7777
Carretera 101 N hasta la salida Geyserville.
Derecha sobre la carretera 128 E

Visite la GALERÍA DE FOTOS de La Voz • ¿Aparece ahí? • WWW.LAVOZ.US.COM

Visit La Voz PHOTO GALLERY • Are YOU there? • WWW.LAVOZ.US.COM

LA FERIA DE SONOMA MARIN

DE VIENE DE LA PÁGINA 13

personas que son fanáticas de los buenos vinos pueden degustar los mejores vinos del norte de California con personal experto, en el *Wine Garden* (jardín de vinos). El viernes 25 de junio, las personas que aman a los perros pueden disfrutar del completamente nuevo Festival de las Personas que Aman a los Perros, el cual será llevado a cabo desde las 12:00 del mediodía hasta las 8:00 P.M. Este evento concluirá con el 22do. Concurso anual del Perro más Feo del Mundo ®.

El Club social de las personas de la tercera edad y más. Se les hace una atenta invitación a las personas de la tercera edad para que asistan al popular Club Social de las Personas de la Tercera Edad, el cual cuenta con aire acondicionado, bingo, artesanía, manualidades, revisiones de la salud y música en vivo, este evento se llevará a cabo en el *Community Building* (edificio comunitario) el jueves 24 de junio. El costo de entrada a la feria para las personas de la tercera edad será de \$2, sólo para las personas de la tercera edad y solamente ese día.

También la novedad de este año es el *Ham Bone Express*, una carrera de cerdos que contará con la participación de grandes celebridades tales como Synnyna Judd, Arnold Schwarzenpigger, y Jean Claude VanHam ¡Las personas que asistan tendrán la oportunidad de ser jueces!

Para aquellas personas que deseen ver más de la feria, pueden abordar el nuevo tren solar, el cual tiene como nombre *Rawhide Express*. Este tren transportará a los visitantes de la feria a través de toda la feria mientras el conductor, Ken, proporciona un tour en todas las atracciones. Dentro de las exhibiciones tradicionales se incluyen casi 30 establos de animales que muestran el trabajo que los jóvenes realizan mientras cuidan la cría de aves, cabras, cerditos, conejos, cobayas, borregos y ganado vacuno lechero. La feria ofrece los eventos del Día Anual de los Trabajadores del Campo el sábado 26 de junio y cierra con el *Destruction Derby* la noche del domingo 27 de junio.

FREE SELF-DEFENSE WORKSHOP Friday June 11, from 1:00 to 4:00 pm

Learn Assertiveness, Awareness and Physical Technique
For 12 year of age and over. Call to Register.

Contact Angie Esparza 707 545-7270 x 10 or email
reception@uasasonoma.org sponsored by United Against
Sexual Assault of Sonoma County.

Instructor: Helen Greico www.bravepeople.org

El número que no lo trata como tal sino
como una persona... 1.877.QUEENLINE
(1.877.783.3654)

¿Busca ayuda para encontrar un doctor ideal? ¿Uno que no lo trate como un
número más? Encontrar ese doctor es fácil, llamando al 877.QUEEN LINE
(877.783.3654)... nuestro nuevo servicio telefónico que le ayuda a buscar a
ese doctor ideal y en su idioma.

Queen of the Valley
Medical Center
ST. JOSEPH
HEALTH SYSTEM
A Ministry of the
Sisters of St. Joseph
of Orange

www.thequeen.org

UN NUMERO... UN DOCTOR SOLO PARA USTED.

QV120-B90

Hábitos saludables • Healthy Habits

ASPECTOS BÁSICOS DE LA NUTRICIÓN PARA ATLETAS

Por Jennifer Dorman, C.N.C.

HIDRATACIÓN

La clave para la hidratación es empezar a beber líquidos antes de que inicie sus ejercicios. Lo ideal es diariamente, esto significa consumir fluidos durante todo el día. Una buena regla a cumplir es consumir diariamente la cantidad de onzas equivalente a la mitad de su peso corporal. Por ejemplo, si su peso corporal es de 150 libras, usted debe de consumir no menos de 75 onzas de agua al día. Si puede consumir un poco más de agua durante la hora anterior a que inicie sus ejercicios, lo más probable es que su rendimiento mejore ampliamente. Diversos estudios han demostrado que al estar bien hidratado antes de que inicie sus ejercicios mejora su rendimiento, más que consumir fluidos sólo mientras se ejercita.

- **Una guía general** a seguir durante el ejercicio es beber hasta cuatro onzas de agua en cada periodo de diez minutos, esto también depende de su tamaño corporal y qué tanto sudor produce.
- **Para periodos de ejercicios más largos (con duración mayor a 60 minutos) lo mejor es usar bebidas especiales para deportes**, las cuales reemplazan las deficiencias de carbohidrato y sodio causadas por el ejercicio. Tome hasta 24 onzas de fluidos por hora, esto también depende del tamaño corporal y qué tanto sudor produce. Mientras más largo sea el periodo de ejercicios, más importante es seguir esta guía, debido a que la deshidratación es una amenaza real no sólo para su rendimiento, sino también para su salud.

CONSUMO DE ALIMENTOS ANTES DE HACER EJERCICIO

Consuma de 200 a 300 calorías por hora antes de ejercitarse.

- Se recomienda que consuma alimentos no antes de dos horas antes de empezar una carrera o bien realizar otro tipo de ejercicio. Si usted come dos horas antes, debe consumir de 400 a 600 calorías.
- Consuma mayormente carbohidratos para restablecer el nivel de glicógeno.
- Consuma alimentos bajos en fibra. En algunos alimentos que contienen granos enteros los niveles de fibra son demasiado altos, haciendo que ésta se asiente en el intestino por algunas horas, combinada con los fluidos causa inflamación en el estómago.
- Incluya proteína, especialmente aquella que contiene los aminoácidos de cadena ramificada tales como las claras del huevo y la proteína del suero (*whey*).
- Mi alimento favorito para antes de hacer ejercicio es la fruta y los huevos. Los huevos contienen una gran cantidad de proteína y son fáciles de digerir para la mayoría de las personas. La fruta fresca, especialmente la fruta que es baja en fibra tales como los plátanos, los duraznos y el melón son también fáciles de digerir.

CONSUMO DE ALIMENTOS MIENTRAS SE EJERCITA

La necesidad nutricional más grande durante la realización de cualquier ejercicio que se presenta en menos de 90 minutos es de agua.

- Durante los periodos de ejercicio con duración de 90 minutos a cuatro horas, el tener una nutrición y un ambiente inadecuado afecta al cuerpo, el cual empieza a sentir un deterioro en el rendimiento. Un atleta se encuentra en riesgo pues sus niveles de glicógeno se agotan y por la deshidratación. Por lo tanto las metas nutricionales deben iniciar tomando los fluidos y carbohidratos adecuados.
- Desde que inicie la sesión de ejercicios, reemplace algo del glicógeno usado para retrasar el inicio de la fatiga mientras mantiene la energía. No espere hasta las etapas finales del ejercicio.

- Las bebidas para deportistas son muy buenas, pero los geles con agua también son aceptables. Asegúrese de beber de seis a ocho onzas de agua — no bebidas para deportistas — por cada 100 calorías consumidas o “quemadas”, de no hacerlo pudiera ocurrir una deshidratación. El intestino obtendrá agua del plasma de la sangre y de los fluidos que encuentre alrededor para digerir el gel con alto nivel de concentración. Por esta misma razón, no consuma alimentos sólidos.
- Es necesario que consuma una buena porción de alimentos nutritivos antes de realizar ejercicios y bebidas para deportista durante el ejercicio, el consumo de carbohidratos en forma sólida no proporciona ventaja alguna, de hecho la desventaja potencial es bastante significativa.
- Conforme la duración del periodo de realización de ejercicios se va extendiendo, así va sucediendo con la necesidad de reemplazar los electrolitos, especialmente el sodio, ésta se convierte en la necesidad más apremiante. El nivel máximo de ingesta de sodio puede ser de alrededor de 1000 miligramos por hora, en condiciones de calor.

CONSUMO DE ALIMENTOS 30 MINUTOS DESPUÉS DEL EJERCICIO
Reemplace la cantidad de carbohidratos utilizados hasta llegar al nivel óptimo.

- Reemplace los fluidos utilizados hasta llegar al nivel óptimo. Inicie bebiendo dieciséis onzas de líquido por cada libra perdida durante el ejercicio.
- Empiece a consumir electrolitos.
- Reduzca la acidez de los fluidos en su cuerpo consumiendo frutas y vegetales con propiedades alcalinas.

GUÍA GENERAL PARA LA SALUD Y LA ALIMENTACIÓN

Enfóquese en la densidad de los nutrientes.

El suministro de alimentos densos en nutrientes proporciona una gran cantidad de componentes benéficos por caloría, ya que permite que el alimento tenga el mejor impacto positivo en su salud y en su rendimiento. La densidad nutritiva de un alimento hace la diferencia entre su clasificación entre calorías de calidad o calorías vacías. Hablando en forma general, la mayoría de los alimentos naturales y frescos contienen calorías de calidad. Dentro de estos alimentos se incluyen las frutas frescas, los vegetales, las nueces, las semillas, los granos enteros, los cortes de carne, pollo y pescado sin grasa.

LECTURAS RECOMENDABLES

- “*The Paleo Diet for Athletes*”; Cordain, Loren, PhD and Friel, Joel, MS (2005)
- “*Chris Carmichael’s Food for Fitness*”; Carmichael, Chris (2004)

Comuníquese con Jennifer: www.facebook.com/jennifercdorman. jennifercdorman@gmail.com (707) 481-6261



Foto de / Photo by **Analee (Ani) Weaver**, La Voz Bilingual Newspaper



Foto de / Photo by **Analee (Ani) Weaver**, La Voz Bilingual Newspaper

MONICA ANDERSON, quien es una de las propietarias de Studio TONE, proporciona recomendaciones para evitar el stress...

¿CÓMO REDUZCO EL ESTRÉS?

Existen muchas formas para curarlo. Cada quien tiene diferentes formas de relajarse. Algunos necesitan pasar tiempo solos y reflexionar sobre su situación. Todos necesitan dormir lo suficiente y consumir alimentos sanos. Todos necesitan saber que son personas muy especiales. Todos necesitan ser reconocidos.

Otro enfoque positivo es agregar una actividad que lo haga sonreír y reír hasta carcajear. ¿Usted se ríe hasta carcajearse tres veces al día? Busca actividades o amigos para estar en un ambiente que le proporcione este placer. El realizar actividades que muestran amabilidad, aprecio y respeto también cura el estrés. ¿Existe algún lugar que a usted realmente le guste visitar y que le ayude a suspirar con un sentimiento de alivio, tal como el océano, el bosque, las montañas, o hasta un parque de la localidad? Haga lo que le hace sonreír o reír a carcajadas. Haga lo que le hace sentir completo y apreciado. Esto significa buscar la felicidad.

MONICA ANDERSON, co-owner of TONE Fitness gives us her tips on avoiding stress...

HOW DO I REDUCE STRESS?

There are many ways that give folks relief. Everyone has different ways of unwinding. Some need time by themselves. Some need time with good friends. Everyone needs enough sleep and healthy food. Everyone needs to know that they are special. Everyone needs acknowledgment. Another positive approach is adding an activity that causes you to smile and laugh. Are you laughing out loud 3 times a day? Find activities or folks to be around that nurture that. Doing acts of kindness also relieves stress. Is there a place you love to visit that helps you to sigh with relief like the ocean, the woods, the mountains, or even the local park? What makes you smile and laugh? What makes you feel whole and appreciated? This is seeking joy.

MERCADO DE GRANJEROS DE SANTA ROSA. Todas las mañanas de los días miércoles y sábados, de 8:30 A.M. a 12:00 del mediodía.

En el estacionamiento del Edificio de los Veteranos, ubicado en 1351 Maple Ave., en Santa Rosa, Ca. Se dispone de estacionamiento amplio y gratis. Correo electrónico: foodandfarm@hotmail.com
Aun en días con lluvia o soleados, el mercado siempre está abierto. Grandes cantidades de hermosas lechugas, cajas de betabeles “baby”, coronas de ajo. Flores. Puede ser lugar de reunión para tomar el café del desayuno o bien para la comida.

SANTA ROSA FARMERS MARKET Wednesday and Saturday mornings 8:30 a.m. to 12:00 noon. Veterans Building East Parking Lot 1351 Maple Avenue Santa Rosa, CA. Easy and free parking on site. email: foodandfarm@hotmail.com

Rain or shine the market is open. Loads of lovely lettuce, boxes of baby beets, garlands of young garlic. Flowers. Meet for breakfast coffee or lunch.

SPORTS NUTRITION BASICS

By Jennifer Dorman, C.N.C.

HYDRATION

• The key to hydration is to start drinking before you even begin exercising. Ideally, this means consuming fluids throughout the day, everyday. A good rule of thumb is to consume half of your body weight in ounces per day. For example, if you weigh 150 lbs, you should consume no less than 75 ounces per day. If you can consume even a little extra water in the hour before you start exercising, your performance will most likely improve. Studies have shown that being better hydrated prior to exercise improves performance more than consuming fluids only during exercise.

• A general guideline during exercise is to drink up to 4 ounces of water per 10-minute block of time, depending on body size and sweat rate.

• For longer events (over 60 minutes) it is best to use a sports drink that replaces both carbohydrate and sodium. Take in up to 24 ounces per hour, depending on body size and sweat rate. The longer the event, the more important it is to follow this guideline, as dehydration is a real threat not only to your performance, but also to your health.

EATING BEFORE EXERCISE

Consume 200-300 calories per hour prior to exercise.

- It is recommended to eat no less than 2 hours before a race or workout. If you eat 2 hours before, take in 400-600 calories.
- Take in mostly carbohydrate to restore glycogen.
- Keep the meal low in fiber. The fiber in some foods such as course whole grains is so dense that it could well sit in your gut for several hours, soaking up fluids and swelling.
- Include protein, especially the branched-chain amino acids found in egg whites and whey protein.
- My favorite pre-exercise meal is fruit with eggs. Eggs are loaded with protein and easily digested by most people. Fresh fruit, especially fruit that is low in fiber such as bananas, peaches, and melon are also very easily digested.

EATING DURING EXERCISE

- Greatest nutritional need during events of less than 90 minutes is water.
- During 90 minute to 4-hour events inadequate nutrition and environmental stresses on the body begin to take a toll on performance. The athlete is at risk for depleted glycogen stores and dehydration; so nutritional goals must begin with taking in adequate fluids and carbohydrate.
- From the onset of the exercise session, replace some of the expended glycogen to delay the onset of fatigue while maintaining power. Do not wait until the latter stages of the workout.
- Sports drinks are optimal, but gels with water are also acceptable. **Be sure to drink 6 to 8 ounces of water, not sports drink, with every 100 calories consumed or dehydration may occur.** The gut will pull water from blood plasma and surrounding fluids to digest the highly concentrated gel. For the same reason, don’t use solid foods.
- Assuming a good nutritional intake before the event and the consumption of a sports drink throughout, carbohydrate in solid form will have no marked advantage, but the potential downside is significant.
- As the duration of the event is extended, the need to replace electrolytes, especially sodium, becomes more important. The upper intake level for sodium may be around 1000 mg per hour in hot conditions.

EATING 30 MINUTES POST EXERCISE

- Replace expended carbohydrate stores.
- Replace fluid levels. Begin taking 16 ounces of liquid for every pound lost during exercise.
- Provide amino acids for resynthesis of protein that may have been damaged during exercise.
- Begin replacing electrolytes.
- Reduce the acidity of body fluids by eating alkaline enhancing fruits and vegetables.

GENERAL HEALTHY EATING GUIDELINES

Focus on nutrient density. A nutrient-dense food supplies many beneficial components per calorie, allowing that food to have the greatest positive impact on your health and performance. A food’s nutrient density makes the difference between its classification as quality or empty calories. Generally speaking, most fresh natural foods are quality calories. This includes fresh fruits, vegetables, nuts, seeds, whole grains, lean cuts of meat, chicken, fish.

- “The Paleo Diet for Athletes”; Cordain, Loren, PhD and Friel, Joel, MS (2005)
- “Chris Carmichael’s Food for Fitness”; Carmichael, Chris (2004)

Contact Jennifer Dorman on www.facebook.com/jennifercdorman or jennifercdorman@gmail.com, (707) 481-6261



Foto de / Photo by **Analee (Ani) Weaver**, La Voz Bilingual Newspaper

Go to www.lavoz.us.com for the photo gallery where there are photos of community events, (You may be in a photo!), special features and vegetables and flowers from the iGROW Sonoma garden project.

PILATES
BAILE
YOGA

TONE
PILATES DANCE YOGA

KIDS ZUMBA
SPRINGBOARD
HIP HOP

Especial para principiantes
Pruebe por un mes.
Clases ilimitadas por tan sólo \$50
¡Tenemos clases de ZUMBA todos los días!

Beginner's Special
Try for one month.
Unlimited classes for only \$50
We have ZUMBA classes every day!

850 fourth street, santa rosa, ca 95404
{t} 707 526 3100
www.tonefitness.com

PIENSEN OTRA VEZ EN LO QUE ESTÁN TOMANDO

Por Mary Maddux-González, MD, MPH oficial de salud del condado de sonoma

Cuando los días de verano llegan, es fácil imaginar estar abriendo una lata fría de soda o una bebida para deportistas para calmar su sed. Pero, ¿sabía usted que si se toma una soda de 20 onzas diariamente puede aumentarle 25 libras de peso en un año?

Cada año un estadounidense, consume casi 100 libras de azúcar por el azúcar añadido a las bebidas y refrescos que toma. Más de la mitad de los adultos en la costa norte y un tercio de los jóvenes de la región sufren de sobrepeso o por obesidad, esto les incrementa el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades del corazón y ciertos cánceres.

Las calorías no nutritivas provenientes de las bebidas endulzadas como las sodas o refrescos contribuyen enormemente a esta crisis de obesidad. Por ejemplo, una bebida de cola de 20 onzas contiene casi 17 cucharaditas de azúcar y 240 calorías.

Por todas estas razones, los intercesores de la nutrición local de la Coalición Comunitaria para la Actividad y la Nutrición (CAN-C por sus siglas en ingles) le están pidiendo a los residentes que “Piensen otra vez en lo que están tomando”. **En vez de tomarse una soda o alguna otra bebida azucarada, esta coalición recomienda a los niños y adultos que elijan alternativas como el agua, la leche, o los jugos de fruta 100% natural.**

Ellos recomiendan que en vez de tomarse esa bebida azucarada, se tomen un vaso con agua. El agua es la opción más saludable y económica para su cuerpo y está bien tomarla del grifo o de una fuente. Algunas formas de mejorar el sabor del agua son:

- Agréguele rodajas de limón, lima, pepino u hojitas de menta a una jarra de agua.
- Haga cubos de hielo con sabores — agregue fruta en rodajas, vegetales o hierbas al agua con la que va hacer el hielo antes de poner las bandejas en el congelador.
- Los legisladores están enfocando sus esfuerzos en las consecuencias de salud que tiene el sobrepeso y la conexión que tie-nen con las sodas y las bebidas azucaradas para deportistas. El gobernador Arnold Schwarzenegger y la primera dama de la nación Michelle Obama han lanzado grandes campañas contra el sobrepeso este año, el gobernador está apoyando leyes que requieran que en las escuelas tengan agua fresca disponible durante las horas de la comida para los niños. En el área local, el Departamento de Salud Pública del Condado de Sonoma y CAN-C apoyan la campaña que la Red para una California más Saludable — Región de la Costa Norte ha lanzado para que todos

“Piensen otra vez en lo que están tomando”. La campaña recomienda a las familias para que en vez de tomar bebidas azucaradas tomen agua, leche baja en grasas o sin grasas y que se limiten a tomar únicamente jugo 100% natural!)

¿ELIGE LAS MEJORES BEBIDAS PARA USTED Y SU FAMILIA?

Este verano acepte el compromiso de estar más cons-ciente del contenido nutricional de las bebidas que toma. La mejor forma de hacerlo es al leer las etiquetas de nutrición (recuerde: 4 gramos de azúcar es lo mismo que 1 cucharadita de azúcar). Al hacer este esfuerzo, estará ayudando para que su familia consuma menos calorías y reciba las vitaminas, minerales y líquidos que necesita. Únanse al movimiento y **Piensen otra vez en lo que están tomando. Para más información sobre la campaña Piensen otra Vez en lo que Están Tomando, visiten www.northcoastnutrition.org.**

RESORTS IN BLOOM
A GARDEN TOUR FOR CHARITY

Presented by West County Health Centers, River to Coast Children's Services, West County Community Services

JUNE 11, 12, 13 FRIDAY, SATURDAY, SUNDAY

To raise money for health and human services in West Sonoma County and to enjoy some of the most beautiful resorts and gardens in the area.

Tickets are on sale now at www.resortsinbloom.com
\$30 day or \$60 for a 3- day pass, \$50 for VIP events

- Listen to the Birds singing and smell the roses at the annual Resorts in Bloom — a Garden tour for charity.
- Enjoy a mini escape and rejuvenate your senses with the abundant beauty of western Sonoma County.
- Tour the finest gardens in western Sonoma County at more than 15 resort properties.
- Enjoy historic landmarks, a zen meditation garden, rare specimen plants, master gardener presentations, accommodation tours, and much much more.
- Special brunch, lunch, and Fine Dining experiences available along the tour.

Traducción en español en la página 18

RE-THINK YOUR DRINK

By Mary Maddux-González, MD, MPH sonoma county health officer

With the warm days of summer here, it's easy to imagine opening a cold can of soda or a sports drink to quench your thirst. But did you know that a 20 ounce soda per day can add up to 25 pounds to your weight in a year?

The average American consumes almost 100 pounds of added sugar every year. More than half of the North Coast's adults and a third of the region's young people are overweight or obese, with an increased risk of developing Type 2 diabetes, heart disease, and certain cancers. Empty calories from sugar-sweetened beverages such as soda are a major contributor to this obesity crisis. For example, a regular 20-ounce cola contains nearly 17 teaspoons of sugar and 240 calories.

For all these reasons, local nutrition advocates in the Community Activity and Nutrition Coalition (CAN-C) are asking residents to “Re-Think Your Drink.” **Instead of reaching for soda and other sweetened drinks, the Coalition encourages children and adults to chose healthy alternatives such as water, milk and 100% fruit juice.**

They recommend replacing one sugar-sweetened drink with a glass of water each day. Water is the healthiest and most affordable choice to give your body, and it's safe to drink out of the tap or fountain. **Some easy ways to enhance the flavor of water are:**

- Add slices of lemon, lime, cucumber or mint leaves to a pitcher of water
 - Make flavored ice cubes — add sliced fruit, veggies or herbs to the water in your ice cube trays before freezing
- Policymakers are focusing their efforts on the health consequences of overweight and the connection to sugary sodas and sports drinks. Governor Arnold Schwarzenegger and First Lady Michelle Obama have launched major campaigns against overweight this year, and the governor is supporting legislation that requires schools to make fresh, free drinking water available during mealtimes. Locally, the County of Sonoma Department of Health Services and CAN-C support the “Re-Think Your Drink” campaign led by the Network for a Healthy California-Northcoast Region. The campaign encourages families to replace sugar-sweetened drinks with water, low- or non-fat milk and limited servings of 100-percent juice.

ARE YOU MAKING THE BEST DRINK CHOICES FOR YOU AND YOUR FAMILY?

Make a pledge this summer to become more aware of the nutritional content of your drinks. The best way to do that is to read nutrition labels. (Remember: 4 grams of sugar equals 1 teaspoon of sugar.) By making this effort, you'll help your family consume fewer calories and get the vitamins, minerals and fluids they need. Join the movement to **Re-Think Your Drink.** For more information on **Re-think Your Drink**, visit www.northcoastnutrition.org.

Atención estudiantes!

Attention Students!

Presenta El primer pase anual de verano de autobús para jóvenes. ¡El fin del año escolar no tiene por qué terminar su vida social!

Petalume Transit introduces the First Annual Summer Youth Bus Pass! The end of the school year doesn't have to be the end of your social life.

El pase de verano de autobús para jóvenes de Petaluma Transit (PT) proporciona viajes ilimitados durante todo el verano (junio, julio y agosto) ¡por tan sólo \$23! ¡Por tan sólo \$12 más (\$35) pueden viajar tanto en PT como en Sonoma County Transit!

The Petaluma Transit (PT) Summer Youth bus Pass gives you unlimited rides all summer long (June, July and August for just \$23.

For just \$12 more(\$35) ride both PT and Sonoma Co. Transit!

Pueden obtener SU pase de verano de autobús para jóvenes en / Get YOUR Summer Youth Bus Pass at:

- Administración de la Escuelas de la Ciudad de Petaluma
- Petaluma City Hall
- Kenilworth Jr. High
- Petaluma Jr. High
- Mail Depot
- Lolita's Market
- G & G Supermarket
- Centro Comunitario Petaluma
- Boys & Girls Club Main Clubhouse (Maria Drive).

Para obtener mayor información comuníquense al 707-778-4421 o bien visiten transit.cityofpetaluma.net

¿TIENE PROBLEMAS CON MOSQUITOS? PODAMOS AYUDARLE ¡GRATIS!

Sabía usted que...

- El lugar número uno para encontrar la reproducción y desarrollo de mosquitos es su patio y su jardín.
- Los mosquitos se pueden reproducir en una cantidad tan pequeña como una cucharadita de agua.
- Los mosquitos pueden transmitir enfermedades como el virus del nilo a los humanos y a los animales.
- El tener estanques o charcas permanentes con peces que se alimentan de la larva del mosquito le ayudará a combatirlos.



ÁREAS COMUNES EN LAS QUE SE ALOJA EL MOSQUITO EN NUESTROS PATIOS Y JARDINES. Botes o lanchas descubiertas • Botes de basura sin tapadera • Desagües para la lluvia obstruidos Fuentes y bebederos para aves • Áreas bajas • Cubetas y barriles • Bases para colocar las macetas para plantas • Recipientes con agua para las mascotas • Vagonetas y otros juguetes Mangueras que gotean agua • Agujeros en los troncos de los árboles • Llantas • Estanques y charcas • Albercas sin mantenimiento

Are you having a mosquito problem? We can help you for FREE! Did you know...

- The #1 place you are most likely to find sources of mosquito production is in your backyard
- Mosquitoes can breed in as little as a teaspoon of water
- Mosquitoes can transmit diseases like West Nile virus to humans and animals
- Stocking permanent ponds with mosquito fish will help control mosquito larva in your pond

El Distrito para el Control del Mosquito de los Condados de Marin y Sonoma acabará con sus problemas con el mosquito GRATIS ¡LLAME HOY!



Comuníquese al Distrito para el Control del Mosquito de los Condados de Marin y Sonoma Contact the Marin/Sonoma Mosquito and Vector Control District

595 Helman Lane, Cotati, CA 94931 • Monday thru Friday • De lunes a viernes de 7:00am a 3:30pm Llame al 1 800 231.3236 o visite nuestro sitio Web en www.msмосquito.com

Anuncios y Clasificados • to advertise call 707.525.0622

EMPLEOS / JOBS EMPLEOS / JOBS EMPLEOS / JOBS EMPLEOS / JOBS

¡Controle su futuro!

Construya su propia compañía para limpieza comercial con la franquicia de más rápido crecimiento en el país*.

- ✓ Clientes garantizados.
- ✓ Entrenamiento extenso.
- ✓ Financiamiento garantizado.
- ✓ No se requiere de ventas.
- ✓ Usted puede empezar con \$950.

Las franquicias están disponibles en los condados de Marin, Sonoma, San Mateo, San Francisco y Napa.

Control your own future!

Build your own commercial cleaning business with the fastest growing franchise in the country*.

- ✓ Guaranteed Customers
- ✓ Extensive Training
- ✓ Guaranteed Financing
- ✓ No Selling Needed
- ✓ \$950 gets you started

Call today! ¡Llame ahora!
650-259-9120 • 415-382-1270
707-258-1261

Franchises available in Marin, Sonoma, San Mateo, San Francisco, and Napa Counties.

*Entrepreneur Magazine, February 2008



Measurable Cleaning. Guaranteed Results.™



POSICIONES EN PRODUCCIÓN:

Ensamblaje; Moldeo por inyección; Procesador De Pollos; Control De Calidad y Construcción, Mantenimiento De Local, Mecánicos, Montecarga, y Mas!

PRODUCTION POSITIONS:

Assembly, Injection Mold Techs, Poultry Processors, Q.C./Q.A., Maintenance Techs/ Mechanics, Warehouse & more!

Healdsburg office 707 433.5554

Napa office 707 265.9911

Petaluma office 707 762.4447

Fairfield office 707 429.0200

Sonoma office 707 939.4900

Ukiah office 707 462.1113

www.starhr.com

MOLLY MAID NECESITA DE PERSONAS PARA LIMPIEZA DE CASAS

buen horario para disfrutar de la familia.
De lunes a viernes de 8 am a 4:30 pm.

No se requiere trabajar de noche o fines de semana. Se requiere de licencia de manejo de CA. Buen sueldo. Entrenamiento pagado. No se requiere de experiencia, si la tiene mejor.

No se requiere ser bilingüe, si sólo habla español, no hay problema. Si está interesada en trabajar con nosotros, visítenos en el **1160 Industrial Ave., Suite "H", en Petaluma**, de lunes a viernes de 9 am a 4 pm. **707.769.0770.**

MOLLY MAID NEEDS HOUSE CLEANERS

Family Friendly Hours. Mon-Fri 8-4:30. No Nights or Weekends. CA Drivers License REQUIRED. Great Pay. Paid Training. Experience a plus, but not required. Bilingual a plus. Spanish only ok. If interested come to **1160 Industrial Ave., Suite "H," Petaluma, 707.769.0770.** Mon - Fri 9 am to 4 pm.

CLASES DE MÚSICA

CLASES DE GUITARRA, BAJA Y PIANO
para todos los niveles y edades
GUITAR, BASS AND PIANO LESSONS
all levels and ages.
Santa Rosa **707.576.8623**

SERVICIOS • SERVICES

ANTONIA E. GARZA 707 542-1400

Divorcio ~ Custodia ~ Cartas Poderes Cambios de Nombre ~ Permisos de Viajar ~ Demandas Pequeñas ~ Casos Civiles ~ Desalojo ~ Notary Public
Divorce ~ Custody ~ Powers of Attorney Name Changes ~ Authorizations for Travel ~ Small claims ~ Civil Cases Evictions ~ Notary Public

"Yo no soy abogada. Solamente proveo servicios de auto ayuda a su específica discreción."
"I am not an attorney. I only provide self-help services at your specific discretion."
LDA-34, Sonoma County



En Santa Rosa,
preguntar por **Lupe**

Trabajos de Costura Clothing Repairs
Alterations
Reasonable Prices

Se suben bastillas.
Se cambian cierres.
Se ajusta la ropa a su medida.
Precios razonables
Se hacen cortinas para ventanas
707. 548.8552 ó 566.8410

CONSERVATION CORPS NO. BAY: FREE SUMMER CAMP FOR 6th – 9th GRADERS IN SONOMA CO.
2 sessions from mid-June through mid-August from 8:30am to 4:00pm Monday through Friday.
Call Will Becker at (415)454-4554 ext. 270.

RENTALS • ALQUILER • RENTALS • ALQUILER

NUEVAS UNIDADES DE RENTA ACCESSIBLE

ARROYO GRANDE VILLAS
1911 Finnell Road, Yountville

24 Apartamentos de Renta
Una Recámara - \$715-815
Dos Recámaras - \$850-1,034
Tres Recámaras - \$976-1,189

Disponibles para rentar en Septiembre del 2010

Aplicaciones disponibles comenzando el **17 de Mayo** en los siguientes lugares:

Napa Valley Community Housing

5 Financial Plaza, Suite 200 or
www.nvch.org

Yountville Town Hall o Centro Comunitario, 6550/6515 Yount, Yountville

Para otras localidades llamar al 707 253-6140

Aplicaciones completas serán recibidas **SOLAMENTE en Napa Valley Community Housing**, comenzando el **24 de Mayo**

Limites de ingreso aplican un extenso, proceso de revision, de credito, vivienda y antecedentes criminales es requerido para todos los solicitantes



Equal Opportunity Housing

APARTAMENTOS

Para personas 62 años o mayores \$703 por apartamento de una recámara, servicios incluidos. Programa de alimentos ofrecidos en el complejo, actividades. Cercano a centros comerciales y a paradas de autobuses. Llame para mayores detalles.
707.544.6766

Silvercrest Residence, 1050 3rd St, Santa Rosa

APARTMENTS FOR SENIORS 62+

\$703 One bedroom. Paid utilities. Meal program site. Activities. Near shopping and bus line. Call for details **707.544.6766**

Silvercrest Residence, 1050 3rd St, Santa Rosa

¿BUSCA ALQUILER?

Apartamentos/Casas Precios sujetos a cambio Move-in Specials!

Santa Rosa

\$775 Apto. de una recámara, ubicados detras de Coddington, closet y baño grandes, incluye agua y basura.
900 Edwards Ave.

\$995 Apto. de 2 recámaras, cerca de tiendas y escuelas, extra almacén, jardín, incluye agua y basura.
500 Arrowood Drive

Alliance Property Mgmt. 1611 Fourth St, Santa Rosa, CA

707 524.8380

www.alliancecpm.com

RESORTS IN BLOOM

A GARDEN TOUR FOR CHARITY

Presented by West Co. Health Centers, River to Coast Children's Services, West County Community Services

June 11, 12, 13 Friday, Saturday, Sunday
To raise money for health and human services in West Sonoma County and to enjoy some of the most beautiful resorts and gardens in the area.

Tickets: **www.resortsinbloom.com**
\$30/ day or \$60/3- day pass, \$50/VIP events

- Listen to the Birds singing and smell the roses at the annual Resorts in Bloom.
- Enjoy a mini escape, rejuvenate your senses with the abundant beauty of the west County.
- Tour the finest gardens in western Sonoma County at more than 15 resort properties.
- Enjoy historic landmarks, a zen meditation garden, rare specimen plants, master gardener presentations, accommodation tours, and much much more.
- Special brunch, lunch, and Fine Dining experiences available along the tour.

English translation on page 17

¿BUSCA TRABAJO?

¡Servicios **GRATIS** de empleo y entrenamiento! Orientaciones en español: martes y jueves a las 10 de la mañana; no hay orientación los miércoles en la mañana.

Por favor traiga su licencia de conducir y tarjeta de seguro social

LOOKING FOR WORK?

FREE employment & training services!

Orientations in English:

Monday – Friday, 9:00 AM and 1:30 PM

There is no orientation on

Wednesday morning

Please bring your Driver's License

and Social Security Card

(707) 565-5550

Sonoma County Job Link

2245 Challenger Way, Santa Rosa

CLASES GRATIS DE INGLÉS (ESL)

La Universidad Estatal de Sonoma
1801 East Cotati Ave, Rohnert Park, CA

Stevenson Hall - Sala 2083

Junio 15 - Julio 8, 2009

de Lunes a Viernes 4:00 - 6:00 PM

Práctica conversación, audio y gramática

Para mayor información sobre cómo inscribirse a estas clases, favor de comunicarse con:

Barbara McCall al 707 664-2742

o Barbara.mccall@sonoma.edu

FREE ENGLISH (ESL) CLASSES

Sonoma State University
1801 East Cotati Ave., Rohnert Park

Stevenson Hall Room 2083

June 15-July 8, 2010,

Monday – Friday 4-6pm

Practice conversation, listening, grammar, reading and writing skills

For more information or to sign up, contact:

Ron Bradley (trainer)

mail@globaltefl.org

or **Barbara at SSU 707 664-2742**

barbara.mccall@sonoma.edu



¡Ahorre \$400 al año!

"Debido a los bajos intereses y comisiones, cualquier miembro de una unión de crédito puede ahorrar alrededor de \$400, en comparación con cualquier banco comercial."

MSN-Money.com

Community First
CREDIT UNION

707/546-6000 **www.comfirstcu.org**

Oficinas ubicadas en el centro y el oeste de Santa Rosa.

Oficinas para préstamos hipotecarios para viviendas en Guerneville, Healdsburg y Santa Rosa.

Los depósitos están garantizados por el gobierno federal, hasta por \$250,000.

Esta unión de crédito fue establecida en 1961 para los maestros del condado de Sonoma, sin embargo ¡hoy en día cualquier persona puede hacerse miembro!

Representamos asuntos de INMIGRACIÓN

All IMMIGRATION Matters

Law Offices of Kerosky, Purves & Bogue

131 A Stony Circle, Ste 500 Santa Rosa, 95401

Con oficinas en cuatro ciudades del Norte de California

Attorney Christopher Kerosky was named Top Northern California lawyer for last 5 years by Super Lawyer Magazine

Santa Rosa • 707.433.2060

San Francisco • 415.777.4445

www.YourAdvocate / www.yourabogado.net

SE HABLA ESPAÑOL



Christopher Kerosky



Wilson Purves

"POR UN MEJOR MAÑANA" (FOR A BETTER TOMORROW)

HISPANIC CHAMBER OF COMMERCE
OF SONOMA COUNTY
CORDIALLY INVITES YOU TO ATTEND THE

22ND ANNUAL SCHOLARSHIP AWARDS GALA

BENEFITING THE ACADEMIC SUCCESS
OF OUR LATINO STUDENTS

SATURDAY JUNE 26, 2010



KEYNOTE SPEAKER
NASA ASTRONAUT

JOSE HERNANDEZ MORENO

5:30PM

RED CARPET ARRIVAL
POOLSIDE MARIACHI RECEPTION
WINE TASTING ~ LOCAL WINERIES
MEET 2010 RECIPIENTS

7:00PM

SPECIAL DANCE PERFORMANCE
DINNER AND AWARDS CEREMONY

9:00PM

DANCE THE NIGHT AWAY

TICKETS \$75 ~ BLACK TIE OPTIONAL

To purchase tickets contact:
hccadmin@hcc-sc.org or (707) 575-3648



FLAMINGO CONFERENCE RESORT & SPA
2777 FOURTH ST. SANTA ROSA, CA 95405
(limited discounted rooms available ~ ample parking at CVS Pharmacy)



Yo soy más que una arteria bloqueada.

Si el hogar es donde está el corazón, entonces el segundo hogar de Doug es el Río Russian. Por eso cuando Doug tuvo un ataque al corazón, sabíamos que cada minuto aprovechado incrementaría sus posibilidades de que regresara a la vida al aire libre que él tanto ama. En el momento que la ambulancia llegó a nuestras puertas, nuestros doctores del área de emergencia y los especialistas del área cardiaca de nuestro Instituto Vascular y del Corazón "Norma and Evert Person" se dispusieron a trabajar para que el fluido sanguíneo de su corazón volviera a la normalidad, proporcionando el cuidado vital que el realmente necesitaba y lograr sobrevivir en un tiempo que supera a los estándares nacionales por más de una hora. En un tiempo que no sólo salvó la vida de Doug, sino que también permitió a sus seres queridos continuar con su vida normalmente.

I am more than a blocked artery.

If home is where the heart is, Doug's second home is the Russian River. So when Doug's heart attack struck, we knew that every minute saved would improve his chances of getting back to the outdoor life he loves. The moment his ambulance arrived at our doors, our emergency physicians and cardiac specialists from our Norma and Evert Person Heart & Vascular Institute set to work to return blood flow to his heart, providing the vital care he needed to survive in a time that beat the national standard by more than an hour. A time that not only saved Doug's life, but also preserved the lifestyle he loves.

The Heart &
Vascular Institute
at Santa Rosa
Memorial Hospital
Your health. Your future. Our passion.



HeartCare.StJosephHealth.org

La presentación en vivo durante este mes de

Coyote Den Bar y salón de baile

Coyote Den Bar & Dance Hall

ENTRETENIMIENTO EN VIVO • FREE LIVE ENTERTAINMENT

5 millas al norte de Ukiah sobre la autopista 101, tome la salida "West Rd."

Estreno Musical

Viernes 11 de junio • Friday, June 11 • 8pm

Cumbia / Rancheras • Gratis



Thursday Night KARAOKE • 8:30pm

\$20 Free Play Drawings
with DJ Kurt, LD Productions



COYOTE VALLEY
CASINO

coyotevalleycasino.com • (707) 485-0700

5 miles North of Ukiah • Hwy 101, West Rd. Exit

FIESTA LATINA en la Feria de Sonoma y Marin en Petaluma • Domingo 27 de junio

Ven a:

707 283.3247

707 283.FAIR

LA FERIA DE PETALUMA

Del 23 al 27 de junio de 2010

Agregue \$5 si desea asistir al
Destruction Derby
el domingo de 7 a 9 pm



ADULTOS: \$15

Niños de 4 a 12 años: \$10

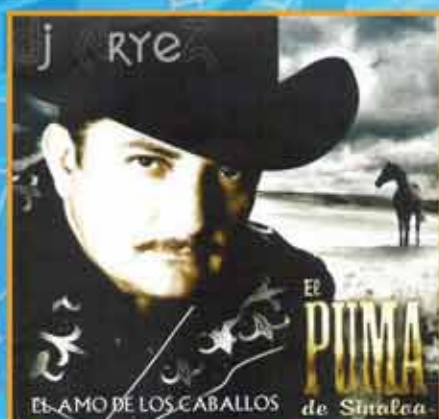
Adultos de 65 años o más: \$8

Niños con hasta 3 años: Gratis

¡HABRÁ ATRACCIONES MECÁNICAS!
Están incluidas en el costo de la entrada!
Además: Exhibición de artesanías, flores,
jardines, ganado. Catado de vinos y
clases de cocina • Actividades infantiles.



¡Con la música de cuatro grandes grupos musicales!



FIESTA LATINA
Domingo 27 de junio

El Puma de Sinaloa con banda
Banda Pacífica
Residentes de la Sierra
La Señal de Tierra Caliente



¡Además disfrute del entretenimiento de
Azteca América durante la Fiesta Latina!

La Fiesta será de 4 a 8 PM y es patrocinada por
el Periódico Bilingüe La Voz, Azteca América,
Exitos, KRRS y KTOB.

¡Cientos de atracciones! El concurso del Perro
más Feo del Mundo; carreras de cerdos; juegos,
un tren solar y mucho más.



Pague un sólo precio...

Boleto con un sólo precio: Incluye la entrada, paseos ilimitados
en las atracciones mecánicas, conciertos, exhibiciones, entretenimiento
y mucho más!

Todos los niños el miércoles 23 de junio, el Día de los Niños,
la admisión es de \$10 antes de las 5 PM, el primer día de la feria.

\$2 el Día de las Personas de la Tercera Edad, el jueves 24 de junio.

Patrocinadores del Día de la Familia:



Si viene por el 101, tome la salida East Washington y vaya hacia el Oeste. Los terrenos de la feria
estarán a mano izquierda entre el segundo y tercer semáforo. Para más Información llame al: 707 283.3247

Compre boletos con descuento por Internet en

WWW.SONOMA-MARINFAIR.ORG