B.C.

BY MASTROIANNI & HART

YA VIENE, MUCHACHO. GUAU, GUAU, GUAU, GUAU. ¡LOBO! ¡ESO ESTUVO MUY MAL! AHORA MANTENTE EN SILENCIO.

¡OLVÍDALO! ¡QUÉ CLASE DE CAZADOR ERES!

WIZARD OF ID

BY PARKER & HART

GRACIAS. AHORA ME SIENTO MUCHO MEJOR.

SIENTO MUCHO ESCUCHAR QUE HAS ESTADO ENFERMA, MARGE. ESCUCHE QUE DEJASTE DE FUMAR. ¿CÓMO TE SIENTES SIN FUMAR? BIEN... ME MANTENGO OCUPADA RESOLVIENDO CRUCIGRAMAS.

¿NO EXTRAÑAS FUMAR? ¿POR QUÉ CONTINÚAS PREGUNTÁNDOME SOBRE LO MISMO?

WIZARD OF ID

BY PARKER & HART

ROD ¿CÓMO VAN LAS NEGOCIACIONES CON LOS HUNOS? ME TEMO QUE OBTUVIMOS EL ÁREA NORTE. ¿QUÉÉÉ?

¡ESA ÁREA NO TIENE VALOR ESTRATÉGICO! ¿CÓMO FUE QUE ESO SUCEDIÓ? PAPEL ENVUELVE PIEDRA.

Alfonsina Storni • Ilustración por Emilio Rodríguez Jiménez • Historia por / Story by Ruth González

Alfonsina Storni fue una prominente escritora, poeta, profesora y ensayista latinoamericana que sobresalió a principios del siglo XX. Sus obras adquirieron gran popularidad mientras vivía y de nuevo durante la década de 1970, cuando surgió el movimiento feminista. Storni nació en Capriasca, Suiza, sus padres eran de origen suizo italiano. Su padre, quien había nacido en Argentina, tenía un negocio de venta de cerveza el cual fracasó en 1896, este evento causó que se mudaran a Argentina. Su madre era profesora, música y cantante. El padre de Storni falleció cuando ella tenía tan sólo once años de edad. Muy pronto, Storni empezó a viajar con una compañía de teatro para poder ayudar a la familia, sin embargo cuando su madre volvió a contraer nupcias, Storni dejó esta compañía teatral. En 1910, Storni empezó a impartir clases en Rosario, donde inició una aventura amorosa con un periodista que era casado. Cuando Storni quedó embarazada se fue a Buenos Aires donde dio luz a su hijo en 1912. Aun cuando siendo madre soltera, Storni continuó escribiendo y también trabajaba en una compañía que importaba petróleo. Storni publicó su primer libro en 1916 y continuó produciendo otras colecciones, dentro de ellas se incluyen "Dulce tortura" en 1918, "Irremediablemente" en 1919, "Languor" en 1920.

Las obras de Alfonsina Storni reflejan una actitud muy avanzada para la época en la que vivió. Storni hablaba abiertamente sobre la desigualdad entre los hombres y las mujeres y en contra del gobierno por no proporcionar a las mujeres del derecho al voto. Posteriormente, su tradicional forma de rima y cadencia se convirtieron en un verso libre surrealista en sus colecciones. Storni estableció relaciones de amistad con otros escritores, músicos y artistas. Dentro de estas celebridades se encuentran sus dos mejores amigos Horacio Quiroga y Leopoldo Lugones. Ambos cometieron suicidio.

Storni fue diagnosticada con cáncer de seno en 1935 y se sometió a una doble mastectomía. A partir de este triste evento en su vida, su depresión se vio incrementada en forma considerable. Cuando Storni se enterara que el cáncer ya había invadido su garganta, escribió una carta a su hijo, quien entonces contaba con 26 años de edad. En esta carta ella escribió un poema titulado como "Voy a dormir". Storni envió el poema a un periódico local y posteriormente se fue caminando mar adentro, hasta ahogarse. La historia de Alfonsina ha inspirado canciones y una escultura erigida en Mar de Plata, el lugar donde falleciera.

Polvo de oro en tus manos fue mi melancolía
Sobre tus manos largas desparramé mi vida;
Mis dulzuras quedaron a tus manos prendidas;
Ahora soy un ánfora de perfumes vacía. — Párrafo tomado de "Dulce Tortura". ***Alfonsina Storni (29.5.1892 – 25.1.1938)***

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.*

Alfonsina Storni was a prominent Latin-American playwright, poet, professor and essayist during the early part of the twentieth century. Her work was popular during her lifetime and again in the 1970's during the feminist movement. Storni was born in Capriasca, Switzerland of Italian-Swiss parents. Her father was Argentinean and after his beer business failed in 1896, the family moved to Argentina. Her mother was a teacher and musician and singer. Storni's father passed away when she was just eleven. She soon joined a traveling troupe to help support the family but was able to stop after her mother remarried.

In 1910, Storni began teaching in Rosario where she began a love affair with a married journalist. When she became pregnant, she fled to Buenos Aires where she gave birth to her son in 1912. Even as a single mother, Storni continued to write and also worked for an oil import company. She published her first book in 1916 and continued to produce other collections among them, *Sweet Pain* 1918, *Irremediably* 1919, *Languor* 1920.

Alfonsina Storni's oeuvre reflects an attitude ahead of her time. She spoke strongly against inequality between men and women and against the government for not giving women the right to vote. Her traditional form of rhyme and meter shifted to surreal free verse in later collections. Storni befriended other writers, musicians and artists. Among them were her two closest friends, writers Horacio Quiroga and Leopoldo Lugones. Both committed suicide.

Storni was diagnosed with breast cancer in 1935 and underwent a double mastectomy. She grew increasingly depressed. When she found out the cancer had reached her throat, she wrote a letter to her 26 year old son and a poem titled Voy a Dormir (I am going to sleep). She sent the poem to the local newspaper and walked into the ocean, drowning herself. Alfonsina's story has inspired songs and a sculpture erected at Mar de Plata, the place of her death.

My melancholy was gold dust in your hands;
On your long hands I scattered my life;
My sweetnesses remained clutched in your hands;
Now I am a vial of perfume, emptied. — from Sweet Torture

Alfonsina Storni (May 29, 1892 – October 25, 1938)

Buscamos chóferes voluntarios, no pagados.

¡MANEJE VANS GRATIS AL TRABAJO

Agricultural Worker AWP Vanpool Program

¡No pague una fortuna en transportación! ¡Usted puede manejar una van GRATIS al trabajo!

NOSOTROS PAGAMOS:
1. Seguro.
2. Gasolina.
3. Mantenimiento.

CUOTAS
El conductor no paga nada. La cuota semanal para los pasajeros es baja y se basa en el total de millas recorridas por semana.

ELEGIBILIDAD PARA CONDUCTORES
1. Vive o trabaja en el condado de Napa.
2. Una licencia de conducir de California.
3. Trabaja en industria agrícola.
4. No tiene un DUI en los últimos 5 años.
5. No tiene más de 2 puntos en su "H-6" del DMV (es su récord de 10 años).

DRIVE FREE VANS TO WORK!

Don't pay a fortune in transportation! When you can drive a FREE van to work!

WE PAY FOR :
Insurance, Gas and Maintenance

FEES
The driver does not pay fees. The low weekly fee for the passengers is based on the total weekly miles driven.

DRIVER ELIGIBILITY
1. Reside or work in Napa Co.
2. California Driver License
3. Work in an agriculture related industry
4. No DUI in the past 5 years
5. No more than 2 points in "H6" from DMV (10 year printout).

Llame al 707 259-5976 para más información

We're looking for non-paid volunteer drivers.

¿Estará el apartamento disponible cuando escuchen mi acento?

Llamé a 5 números diferentes acerca de apartamentos para alquilar. Todos me dijeron que habían sido alquilados. Comencé a sospechar, así que le pedí a una amiga anglosajona que llamara para confirmar. Repentinamente, estos mismos apartamentos estaban disponibles. La nacionalidad es protegida por la ley. Si usted siente que ha sido discriminado, llame al **1-800-669-9777.**

IGUALDAD DE OPORTUNIDAD EN LA VIVIENDA • VIVIENDA JUSTA ES LA LEY

Will the apartment still be available when they hear my accent?

I called 5 different numbers about apartments for rent. They all said they had been rented. I started to get suspicious so I had a white friend call. Suddenly these apartments were available. National origin is protected under the law. If you feel you've been discriminated against, call **1-800-669-9777.**

NFHA National Fair Housing Alliance · Equal Housing Opportunity · Education Fund

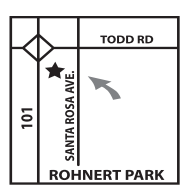
Noí tiếng Việt Nam, xin goi (415) 491-9677

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

VIVIENDA JUSTA EN MARIN FAIR HOUSING OF MARIN 415 457-5025 TDD: 800 735-2922 • se habla español
EQUAL HOUSING OPPORTUNITY • FAIR HOUSING IS THE LAW!

$$ RECYCLE $$

Global Materials Recycling



Prices subject to change without notice. Los precios están sujetos a cambio sin previo avíso

Botes de aluminio • Aluminum Cans

Compramos: botellas de cristal, plásticos de CRV, metales no ferrosos y periódicos
We buy: glass, CRV plastics, non-ferrous metals & newspapers

Diario Everyday /Noviembre $1.75 por libra per pound

Ahora reciclamos aparatos eléctricos y electrónicos a un costo mínimo—computadoras, impresoras, monitores y televisiones **GRATIS.**
We now recycle appliances at minimum charge—Computers, small printers, TVs and monitors ***FREE.***

Abrimos todos los dias 8-5pm con excepción de los principales días festivos • *Open Daily 8-5 except major holidays*
707-586-6666 • 3899 Santa Rosa Avenue, near Todd Road exit

Inmigración • Immigration

ESTABLECIENDO UN PUENTE

Conectando el autoestima racial y cultural de los latinos

Por Noris Binet socióloga /consultora de la población latina

Mientras continúo diseñando y facilitando modelos para la educación dentro de la comunidad latina y su integración en la cultura anglosajona, cada vez es más claro que el establecer un puente que conecte ambas culturas es esencial. El establecer conexiones es un arte delicado y necesita encontrar una base común en ambas cultural para crear un espacio seguro que facilite este proceso.

CONECTÁNDOSE Y PARTICIPANDO

Un aspecto muy importante que permite a los latinos integrarse con éxito dentro de la cultura estadounidense es conectarlos con la cultura anfitriona en muchos niveles y participar en una base igualitaria con los anglosajones. La celebración de la Noche de los Muertos proporciona una base común para todos. Compartimos un destino universal: todos morimos sin importar nuestro color de piel, clase social, origen cultural, o si somos ricos o pobres.

La primera vez que llevé a cabo una celebración, que reuniera las culturas latina y anglosajona, el Día de los Muertos en el Valle de Sonoma, conté con la participación de tres mujeres anglosajonas. Las mujeres latinas me dijeron que era la primera ocasión en la que ellas se conectaban con mujeres anglosajonas en una base de igualdad.

Basada parcialmente en esta revelación, el año pasado diseñé y llevé a cabo un proyecto de altares comunitarios en el Centro Comunitario de Sonoma (*Sonoma Community Center*) y por primera vez en Sonoma, personas anglosajonas y latinas se reunieron con una base en común y una visión: establecer un puente que conectara diferentes culturas, razas y lenguas con el propósito de crear un espacio seguro que abriera los corazones para apreciar, para establecer una verdadera comunicación y para que ambas comunidades se unieran.

COMPARTIENDO NUESTROS RITUALES

Contamos con la participación de aproximadamente 50 mujeres, donde casi la mitad eran de origen latino y la otra mitad anglosajón, además de una mujer de Ruanda, África, otra de la India y una afroamericana. El proceso inició con unos pocos de ejercicios de movimiento, sonido y actuación, mientras las mujeres se presentaban unas a otras en una forma físicamente expresiva y divertida donde cada una podía reír, aplaudir, imitar y aprender a pronunciar los nombres de cada una en forma colectiva. Una vez que se rompió el hielo empezaron a tener la oportunidad de elegir una compañera de otra raza. Como compañeras empezaron a compartir las ofrendas que cada una habían traído para honrar a sus seres queridos, que ya pasaron a mejor vida, posteriormente pudieron ayudarse unas a otras para construir la parte que se les había asignado en el diseño del altar comunitario.

La creación del altar se hacía una realidad mientras los pares de mujeres venían al escenario y colocaban sus ofrendas en la estructura del altar, el cual fue diseñado con la forma de un puente. En la fase final de la construcción del escenario se podía observar un tapiz rico y lleno de arte, tejido con la tradición y los recuerdos que cada una de ellas tiene por sus seres queridos ya fallecidos, los cuales fueron representados en forma igualitaria y respetuosa en un homenaje que representaba diversas culturas y una experiencia inolvidable.

VENTANAS CON VISTA AL ESPÍRITU

Después de que el altar fuera concluido empezamos el ritual de compartir y escuchar; apoyándose unas a otras con el reconocimiento de que todos tenemos una experiencia similar con la muerte. Cada historia muestra una ventana con vista al espíritu de las participantes y sus seres queridos ya fallecidos. Cada una de ellas expresó su gratitud por tener la oportunidad de crear una remembranza de sus seres queridos ya fallecidos y poder compartir su historia. Juntas lloraron, rieron y se apoyaron unas a otras. Fue muy hermoso el ver sus corazones completamente abiertos para recibir amor. Al final algunas de ellas obtuvieron una nueva amiga de otra cultura, después bailamos con el maravilloso ritmo de la música latina ¡que nos permitió a todas celebrar!

La necesidad de establecer puentes para crear conexiones, entre las culturas es un tema frecuentemente tratado y la celebración de la Noche del Día de los Muertos se está convirtiendo en una experiencia cada vez más familiar en California. Sin embargo el propósito por el cual estas mujeres se reunieron fue más allá de hablar y de llevar a cabo la ceremonia. El verdadero carácter de estas mujeres, que provienen de muy diferentes orígenes, algunas son artistas, algunas son profesionistas, algunas son amas de casa, algunas se dedican a limpiar casas, algunas son terapeutas, algunas son profesoras, algunas son activistas; permitió que ellas pudieran establecer un puente con la barrera de la comunicación, demostraron que el deseo de conectarse alrededor de algo que todos tenemos en común, la pérdida de seres queridos, mantener la promesa de encontrar una nueva forma de construir la comunidad, de fomentar la paz y apoyar las aspiraciones para una mejor forma de coexistir.

Con sus preguntas llame los viernes de 1 a 2 PM a Radio KSVY 91.3 Nueva Vida , teléfono 707.933.9133; y el primer y tercer miércoles de cada mes, de 2 a 3 PM a KBBF 89.1 , teléfono 707.545.0318. Email: ***nbinet@aol.com***

BUILDING A BRIDGE

Cultural and Racial Self-Esteem for Latinos

By Noris Binet sociologist / consultant for latino affairs

Foto de/Photo by ***Ruth Gonzalez***

As I continue to design and facilitate models for education within the Latino community and its integration within the Anglo culture, it has become clear that building bridges between both cultures is essential. Bridge building is a delicate art and needs to find common ground in both cultures for creating a safe space to facilitate this process.

CONNECTING AND PARTICIPATING

One very important aspect to enable Latinos to integrate successfully into the American culture is to connect with the host culture at many levels and participate on an equal basis with Anglos. Celebrations of the Night of the Dead provides common ground for everyone. We share a universal destiny: We all die no matter our skin color, social class, cultural background, or how rich or poor.

The first time I facilitated a joint celebration of the Day of the Dead in the Sonoma Valley for both Latino and Anglo cultures, three Anglo women participated. The Latinas told me that this was the first time that they had connected with Anglo women on an equal basis.

Based partially upon that revelation, last year I designed and facilitated a community altar project at the Sonoma Community Center and for the first time in Sonoma, Anglos and Latinos met on common ground with one vision: building a bridge between different cultures, races, and languages for the purpose of creating a safe space to open the heart to love, to true communication and for both communities to unite.

SHARING OUR RITUALS

We had approximately 50 women—almost half Latinos and half Anglos—plus a woman from Rwanda, Africa, another from India and an African-American. The process began with a few exercises of movement, sound and play as women were introduced to each other in a fun and physically expressive way. Everyone could laugh, applaud, imitate and learn to pronounce each one's name collectively. With the ice broken they had the opportunity to choose partners from another race. As partners they then shared the offerings which each had brought to honor the deceased, and then they were able to help each other build their part of the community altar.

The creation of the altar came alive as each pairing of women came on stage and placed their offerings on the structure of the altar, which was designed to resemble a bridge. In its final stage a rich, artistic tapestry was woven wherein everyone's tradition and everyone's memories of their loved ones was represented equally and respectfully in a cross-cultural honoring and enhancing experience.

STORIES AS WINDOWS TO THE SOUL

After the Altar was completed we began the ritual of sharing and listening; supporting each other in the recognition that we all have a similar experience with death. Every story was a window into the soul of the participant and her beloved ones. Each one expressed gratitude for the opportunity to create a remembrance for their beloved and to be able to share the story. Together they cried, laughed and supported each other. It was beautiful to see their hearts open wide to love. At the end some gained a new friend from another culture, then we danced together with wonderful Latin music that allowed all of us to celebrate!

The need for building bridges between cultures is often talked about and the Night of the Dead celebration is becoming more familiar in the California experience but the purpose for which these women met went beyond talk and ceremony. The very makeup of these women, coming from disparate backgrounds—some artists, some professionals, some house wives, some house cleaners, some therapists, some teachers, some activists—and their bridging of the communication barrier, demonstrated that the desire to connect around something common to us all, the loss of loved ones, holds the promise for finding a new way to build community, foster peace and nurture aspirations for a better way to coexist.

Con sus preguntas llame los viernes de 1 a 2 PM a Radio KSVY 91.3 Nueva Vida , teléfono 707.933.9133; y el primer y tercer miércoles de cada mes, de 2 a 3 PM a KBBF 89.1 , teléfono 707.545.0318. Email: ***nbinet@aol.com***

VISAS U PARA VÍCTIMAS DE CRIMENES *Tercera Parte*

Por Christopher Kerosky www.youradvocate.net

En los últimos meses, hemos comentado sobre las maneras en las que una mujer víctima de violencia puede obtener estatus legal en este país. Aquí, en este último segmento del reporte, cubriremos el tema de Visas U para víctimas de crímenes, la cual puede ser utilizada por cualquier víctima de un crimen para solicitar la obtención de un estatus legal en el Servicio de Inmigración, siempre y cuando puedan demostrar que fueron lastimadas a causa de un crimen que ocurrió en los Estados Unidos y hubo cooperación con las autoridades de este país en el intento de detener o perseguir al agresor.

En el año 2000, el Congreso autorizó el estatus de No-Inmigrante U en el Acta de Protección conocida como "Víctimas de Tráfico y Violencia". El objetivo de esta legislación es promover el cumplimiento de la ley en las comunidades inmigrantes. La visa fue creada a fin de "reforzar la habilidad de las agencias de seguridad para detectar, investigar y perseguir casos de violencia doméstica, asalto sexual, tráfico de inmigrantes, y otros crímenes… mientras se ofrece protección a las víctimas de los crímenes mencionados para defender los intereses humanitarios de los Estados Unidos. Esta visa ayudará a los oficiales de las agencias de seguridad a colaborar con aquellos inmigrantes víctimas de crímenes y así también a perseguir aquellos crímenes cometidos contra extranjeros.

El típico crimen de Visa U involucrará un caso de violencia doméstica o sexual contra una mujer quien dudará en contactar a las autoridades para reportar al abusador por miedo al contacto con las agencias de seguridad. Las Visas U fueron creadas en parte para proteger a aquellas víctimas más vulnerables de las comunidades de inmigrantes.

Para obtenera una Visa U, una persona deberá demostrar: Que ha sufrido abuso físico o mental substancial como resultado de ser víctima de actividad criminal en los Estados Unidos; que esta persona posee información relacionada a la actividad criminal; la persona ha sido de ayuda para un oficial de una agencia de seguridad ya sea federal, estatal o local, incluyendo el Departamento de Policía o Fiscalía investigando el crimen.

El solicitante debe haber sufrido daño "substancial", como resultado del crimen, aunque el crimen puedo ser físico o emocional. Para solicitar una Visa U, el inmigrante deberá obtener una certificación que ha existido un crimen y que ha cooperado con las autoridades policíacas o el fiscal en la investigación del crimen. Un inmigrante puede obtener esta clase de visas, inclusive si no tiene documentos. El Congreso pasó esta Ley junto a la posibilidad de pedir un perdón para aquellos casos de inmigrantes inadmisibles que aplican por status U.

Después de tres años, un poseedor de Visa U es elegible para solicitar el Ajuste de Estatus si estuvo físicamente presente en los Estados Unidos por un período continuo de al menos tres años desde la obtención de la Visa U y la presencia es justificada por razones humanitarias para asegurar la unidad familiar, o es de otra manera en beneficio del interés público. No hay límites en el número de Ajustes de Estatus de Visa U, pero el Servicio de Inmigración tiene exclusiva jurisdicción, y las decisiones no podrán ser revisadas por la Corte de Inmigración.

La Visa U es una herramienta útil para muchas mujeres y hombres que puedan documentar que fueron víctimas de un crimen en los Estados Unidos, a fin de legalizar su estatus.

U VISAS FOR VICTIMS OF CRIMES *Part Three*

By Christopher Kerosky, www.youradvocate.net

Part 1 and 2 covered the ways in which a woman victim of violence can obtain status in this country. Here, we cover the U visa for crime victims, which can be used by any victim of a crime to apply for status with the Immigration Service if they can show they were harmed by a crime occurring in the United States and cooperate with the U.S. authorities in trying to apprehend or prosecute the perpetrator.

Congress authorized the U nonimmigrant status in the Victims of Trafficking and Violence Protection Act in 2000. The law's purpose is to further law-enforcement goals and objectives against crime in immigrant communities. The visa was created in order "to strengthen the ability of law enforcement agencies to detect, investigate, and prosecute cases of domestic violence, sexual assault, trafficking of aliens, and other crimes . . . while offering protection to victims of such offenses in keeping with the humanitarian interests of the United States. This visa will encourage law enforcement officials to better serve immigrant crime victims and to prosecute crimes committed against aliens."

The usual U visa crime victim case will involve a female domestic or sexual violence victim who will be hesitant to come forward to report her abuser, for fear of contact with law enforcement agencies. U visa was created partly to protect victims who are traditionally vulnerable immigrant communities. ***To qualify for a U visa, a person must show that*** the he/she has suffered substantial physical or mental abuse as a result of having been a victim of criminal activity in the United States; he/she... possesses information concerning criminal activity; and the person has been helpful to a Federal, State, or local law enforcement official, including police and/or a prosecutor investigating the crime.

The applicant must have suffered "substantial" harm as a result of the crime, although the crime can be emotional or physical. To apply for a U Visa, a person must obtain the certification that they have been a crime and that they have cooperated with the police or prosecutor in the investigation of the crime.

A person can qualify for a U visa even if they are undocumented. Congress enacted the law to allow for a waiver to grounds of inadmissibility for nonimmigrants applying for a U visa status.

After three years, a U-visa holder is eligible to apply for AOS if they have been physically present in the U.S. for a continuous period of at least three years since attaining the U-visa and their continued presence is justified on humanitarian grounds to ensure continuation of a cohesive family, or is otherwise in the best interest of the public. There is no numerical cap on U-visa adjustments. USCIS has sole jurisdiction, meaning decisions cannot be reviewed by an IJ.

The U visa is a useful tool for any woman or man, who can document that they were a victim of a crime here, to legalize their status. *This article discusses legal issues. It is not intended to be a substitute for legal advice.*

REFORMA MIGRATORIA INTEGRAL

¿Llegará a pasar esta vez?

Cruzando la línea por teresa foster

Apenas la semana pasada, los senadores Robert Menéndez (D-NJ) y Patrick Leahy (D-VT) entregaron su paquete de más de 800 páginas para una nueva iniciativa de reforma migratoria (S 3932) que incorpora aspectos de cumplimiento por nuestras fronteras, en el interior del país, dentro de los sitios de trabajo, junto con un camino hacia la legalización para los casi 12 millones de indocumentados quienes viven, trabajan y estudian aquí. El Congreso ahora está en descanso hasta el 15 de noviembre, y por eso muchos creen que la introducción de esta propuesta es mayormente simbólica, ya que posiblemente ni siquiera se llegue a tocar hasta después de que el nuevo Congreso posterior a las elecciones comience, el año que entra.

Entre los puntos sobresalientes del S 3932:

- Aclara que el poder de regular la inmigración pertenece al gobierno federal, tal como era la intención de la constitución.
- Aumenta la cooperación con Canadá y México e involucra las comunidades fronterizas en el cumplimiento de la ley al crear una comisión fronteriza y oficina de enlace.
- Requiere que el DHS (Depto. de Seguridad Interna) monitorée la salida de no ciudadanos para asegurarse de que estos individuos no excedan el lapso permitido por sus visas.
- Mejora las condiciones de detención mientras procura asegurar de que los ciudadanos y residentes legales no sean deportados erróneamente.
- Requiere el uso de un sistema de verificación de empleo para todos los empleadores en un plazo de 5 años.
- Crea una nueva tarjeta de seguro social, resistente al fraude y manipulación.
- Crea una nueva visa de trabajo de no-inmigrante H-2C para hacer frente al vacío en los programas de trabajadores, y permite que estos trabajadores soliciten su mica después de 4 años.
- Asegura que el número de micas de familia y empleo autorizadas por el congreso no se venza a causa de demoras en el procesamiento.
- Incorpora el proyecto de ley AgJOBS, que proporciona una vía para la residencia permanente de los trabajadores agrícolas.
- Incorpora la Ley para Unir Familias de América, la cual permitiría que las parejas del mismo sexo de ciudadanos o residentes permanentes se legalizaran.
- Crea el estado de Futuros Inmigrantes Legales (LPI) para los inmigrantes *Continúa en la página 16...*

Hábitos saludables • Healthy Habits

YA VIENEN LOS DÍAS DE FIESTA

Mantenga su rutina en forma simple Parte I

Por Monica Anderson estudio tone

Ya vienen los días de fiestas. Ya vienen las celebraciones. Ya viene la lluvia. Ya viene el azúcar. Ya vienen los productos horneados. Ya vienen los platillos deliciosamente cocinados.
Todos estos eventos y productos pueden ser maravillosos si planeamos recibirlos en forma simple y consciente ¿Qué significa esto? Si usted se encuentra dentro de las personas que asocian los días de fiesta con el estrés. Si usted se encuentra dentro de las personas que asocian a los días de fiesta con ganar diez libras más de peso. Usted no está solo. Todos los eventos y productos mencionados anteriormente no son malos. Si planeamos respirar y recibir cada uno de estos con los brazos abiertos, podemos descarrillar el tren y llevarlo directamente a ganar diez libras extras o bien quemarlas durante estos días de fiesta.

¿Qué es lo que implica la palabra "simple"? Simple puede significar continuar consumiendo diariamente sus tres alimentos saludables compuestos de vegetales cocidos, granos enteros y proteína sin grasa, que es a lo que usted está acostumbrado hasta el día de hoy. Cuando los deliciosos bocadillos de los días de fiesta se aparezcan, usted no tendrá hambre porque está alimentando el bienestar de su cuerpo durante todo el día. Puede comer un par de estos bocadillos típicos de los días de fiesta, saboréelos (mientras los come respire y mastíquelos lentamente), después evite continuar comerlos. No tiene que detenerse cerca de las mesas cubiertas de comida y probar o "poner" todo en su boca. Ya los ha comido anteriormente. También van a estar ahí el próximo año. Lo que está haciendo es elegir no llenarse en forma irrazonable con bocadillos que no nutren su cuerpo.

"Simple" puede significar continuar con su régimen de ejercicios que usted inició a principios del año pero con un guardarropa diferente. Caminar en la lluvia puede ser una aventura si usa botas para el agua. El aire limpio fortalecerá sus pulmones. Sus hijos pueden disfrutar de la lluvia y quemarán calorías brincando sobre los charcos e irse a la cama cansados y ejercitados. Puede continuar haciendo los "*push ups*" sobre la pared o sobre la cubierta de la cocina cuando tenga oportunidad. Puede bailar en la cocina las canciones navideñas.

"Simple" puede significar que comprar es quedarse en casa y crear tarjetas de regalo que contengan las actividades que compartirá con alguien en vez de comprar, envolver, conducir y sentirse estresado. Las personas recordarán el tiempo que compartieron con usted más que esa corbata que permanecerá en el closet esperando ser usada. Un cupón válido para una caminata alrededor de *Spring Lake*, o bien lavar el carro, o cuidar de los hijos de su amigo o familiar es apreciado como un regalo muy ingenioso y gracioso. Esta generosidad realizada en forma consciente también se adapta mucho mejor al bolsillo y al medio ambiente (no hay necesidad de estar conduciendo su automóvil).

"Simple" puede significar comprar galletas azucaradas ya horneadas y decorarlas en su casa de tal forma que no tenga que hornearlas, lamer las calorías de la cuchara que contiene restos de la masa, comerse las galletas deformes y tener galletas extras en casa. Tal parece que todos los ejemplos anteriores fueran no comidos, pero la realidad es que sí lo son, y en una cantidad más grande de la que usted cree.

"Simple" puede significar que usted encienda fuego después de realizar una caminata y leer libros o contar historias unos a otros en vez de ver televisión o jugar juegos en Internet mientras devora esas galletas que sobraron.

"Simple" puede significar que coloque una colcha extra tibia sobre su cama que le permita dormir hasta las 10. Su cuerpo va a necesitar recuperarse durante este invierno, para que pueda recibir la primavera y entrar en acción en marzo.

"Simple" puede significar que no cocine toda la comida de las fiestas navideñas. Puede organizar un evento en donde cada quien traiga un platillo, lo que permite a los demás participar y contribuir. Esto es más fácil para usted. Esto les da la oportunidad a otros de ser creativos o no serlo. Si las personas desean contribuir, déjelos sentirse bien a través de su contribución, aún si no es perfecta. Esto es una práctica de compasión y aceptación, la cual es buena para reducir el estrés.

Todos estos buenos hábitos que usted mismo creó con buena comida, sin estrés, durmiendo bien, ejercitándose en forma regular, conectándose con la naturaleza son hábitos muy buenos que debe de mantener. Deles la mejor apariencia para estos días de fiesta. Usted ha trabajado conscientemente para desarrollarlos durante los días que no son de fiesta. Mantenga su vida simple y mantenga sus hábitos de salud durante los días de fiesta. Usted estará más saludable y feliz.

HERE COME THE HOLIDAYS

Keeping it simple, Part 1

By Monica Anderson tone studio

Foto por / Photo by ***Analee (Ani) Weaver,*** *La Voz*

Here come the holidays. Here come the parties. Here comes the rain. Here comes the sugar. Here comes the bakingand the cooking. All of these things can be wonderful if we plan to keep it simple and conscious. What does that mean? If you are among those who associate holidays with stress. If you are among those who associate the holidays with ten extra pounds. You are not alone. All of the above things are not bad in themselves. If we plan to breathe and take each one as it comes, we can derail the direct train to ten extra pounds or holiday burn out.

What does "simple" imply? Simple may mean to continue eating your three healthy meals a day of lovely cooked veggies, whole grains and lean protein, that you eat now. When the party snacks go around, you won't be hungry because you are feeding your body goodness all day long. You can have a couple bites of the holiday sweets, savor them (breathing and chewing slowly), and be done with them. You do not have to park near the food tables and taste or "pop" everything into your mouth. You have had them in the past. They will be there next year. You are choosing not to mindlessly stuff yourself with snacks that do not feed your body.

Simple may mean to continue your exercise regime that you started earlier in the year but with a different wardrobe. Walking in the rain can be an adventure in boots. The clean air will invigorate your lungs. Your kids are washable and will burn off enough calories jumping in puddles to go to bed tired and exercised. You can continue doing wall pushups or counter pushups when you have a chance. You can dance in the kitchen to holiday songs.

Simple may mean that shopping is staying home and making gift cards of activities to share with someone instead of buying and wrapping and driving and stressing. Folks will remember time with you more than that tie that will sit in the closet for one wear. A coupon for a walk around Spring Lake, or car wash, or a babysit is appreciated as a thoughtful and gracious gift. This mindful giving is also easier on the purse and the environment (not driving everywhere)

Simple may mean you buy sugar cookies already made and decorating them at home so that you don't have to bake them, licking the calories off the spoon, eating the mistakes, having the extra cookies sitting at home. All the previous feels like the calories were not eaten but they were, more than you think.

Simple may mean that you build a fire after your walk to get cozy and read books or tell stories to each other instead of watching the TV or internet games munching those leftover cookies.

Simple may mean that you put on the extra cozy comforter on your bed so that you are still headed off to sleep by 10. Your body is going to need restore during this winter so you can spring into action in March.

Simple may mean that you don't cook the entire holiday meal. It may be a pot luck, allowing others to participate and contribute. This is easier on you. This gives others a chance to be creative or not. If folks want to contribute, allow them to feel good about their contribution, even if it is not perfect. This is a practice of compassion and acceptance—good for destressing.

All those lovely habits you created for yourself with good food, no stress, good sleep, exercising regularly, connecting with nature are lovely habits to keep. Dress them up for the holidays. You have worked consciously to develop them during non-holiday times. Keep it simple and keep your healthy habits through the holidays. You will be healthier and happier.

CÓMO ES QUE SU BEBÉ APRENDE SOBRE LA VIDA

Por Deborah Madansky, MD

Durante su primer año de vida, un bebé desarrolla una relación especial con las personas que lo quieren y cuidan. ¿Es usted una de esas personas especiales en la vida de un bebé? Puede ser que usted sea la mamá del bebé, o el papá, la abuelita o el abuelito, el hermano o la hermana mayor, la tía o el tío, o la proveedora de cuidado infantil. ¿Sabía lo importante que es usted en su vida?

Para que un bebé crezca sano y feliz, debe tener por lo menos una relación especial con alguien – una relación de seguridad y cariño – una relación en la que sabe que esa persona lo lleva en su mente y en su corazón y que va estar allí, para satisfacer sus necesidades la mayor parte del tiempo y también para animarle a que aprenda sobre el mundo a su alrededor. A través de estas interacciones sociales que tiene con usted, el bebé va a desarrollar su sentido de seguridad.

Esta relación especial, va a ser el modelo de otras relaciones interpersonales que su bebé va a desarrollar mientras crece. Puede ser que usted no se dé cuenta de la forma en que usted ayuda a que esto suceda. A continuación están las cosas importantes que usted está haciendo:

Una y otra vez, cuando su bebé está angustiado, usted le provee lo que el necesita – comida, pañales limpios o consuelo. Cuando su bebé esta calmado, usted juega con él y deja que experimente nuevos movimientos, sonidos y vistas; y de esta forma, él aprende a confiar en que usted va a comprenderlo. Cuando su bebé necesita cuidados, usted va a estar allí para atenderlo y consolarlo. Cuando esté listo para jugar, usted también le va a ayudar a explorar el mundo que lo rodea.

Mientras usted cuida a su bebé, siempre le está dando comprensión. Usted le ayuda a saber que usted lo comprende a través de las cosas que dice y hace. Cuando su bebé está angustiado, usted acepta sus sentimientos y trata de explicarle lo que él está sintiendo, usted coincide con sus emociones y él se siente mejor porque usted también suena un poquito triste. Cuando usted le describe al bebé lo que usted piensa que está pasando cuando él se siente angustiado, le está ayudando a comprender sus propios sentimientos. Cuando el bebé está calmado, usted le ayuda a ver el mundo a través de sus propios ojos. Usted comparte su placer en el juego cuando comparte sus sentimientos y le describe lo que él está haciendo, viendo y oyendo. El bebé se siente feliz de que usted comparta estas cosas maravillosas con él y que le ayude a aprender.

Si pudiéramos ver en la mente de su bebé, el estaría diciendo "gracias a ti, siento que el mundo es un lugar bueno y seguro. Mis necesidades tienen sentido de ser y confío en que tú vas a entender mis necesidades y vas a satisfacerlas."

Durante una fiesta de cumpleaños que a la que asistí recientemente, noté que un payaso bullicioso mandó gateando y sollozando a Katia, una bebé de 10 meses de edad, hasta su madre. Cuando la madre de Katia la abrazó, Katia se calmó inmediatamente y pudo observar al payaso desde la seguridad de los brazos de su madre. Mientras que Antonio, un bebé de 20 meses de edad, estaba sen-adito a los pies de su papá jugando con los bloques de colores que le había dado; él puso un bloque encima del otro y gritá de alegría. Vio a su papá, con confianza, sabiendo que su papá le iba a sonreír y animar a que continuara jugando y aprendiendo.

Katia y Antonio demostraron que tienen un sentido de cariño y seguridad con sus padres.

Deborah Madansky, M.D. *es una Pediatra con especialización en el Comportamiento y tiene su oficina privada en Santa Rosa. También es consultora de Desarrollo Social y Emocional Saludable de niños para el Programa Primeros 5 del Condado de Sonoma.*

HOW YOUR BABY LEARNS ABOUT LIFE

By Deborah Madansky, MD

In a baby's first year of life, he develops a special relationship with the people who love and care for him. Are you that special person in a baby's life? You may be your baby's mother, father, grandparent, big brother or sister, aunt or uncle, or child care provider. Do you know how important you are?

To grow up healthy and happy, a baby must have at least one special relationship—one secure attachment—where she knows she is held in your heart and your mind and she trusts that you will understand her. Your baby knows that you will meet her needs most of the time and encourage her to learn about the world. Through these social interactions with you, she develops a sense of security.

This special relationship is the model for the other relationships that your child will develop as he grows. You may not realize how you help this happen. Here are the important things you are doing:

Over and over, when your baby is upset, you provide what she needs—food, clean diapers, or physical comfort. When your baby is calm, you play with her and let her experience new movements, sounds, and sights. That way, she learns to trust that you will understand her. When she needs care, you will comfort her. When she is ready to play, you will help her explore the world around her.

As you attend to your baby, you are always providing understanding. You help him know that you understand him by what you say and what you do. So when he is distressed, you accept his feelings and tell him what you think he is experiencing. You match his emotions. He feels better because you sound a little sad too, and when you describe what you think is upsetting him, you are helping him understand his own feelings. When he is calm, you help him by seeing the world through his eyes. You share his delight in play as you match his feelings and describe what he is doing, seeing and hearing. He feels good that you are sharing his wonder and helping him learn.

If we look into your baby's mind, she is saying, "Because of you, I feel that the world is a good place and a safe place. My needs make sense, and I trust that you will understand my needs and meet them."

At a recent birthday party, I noticed that a noisy clown sent 10-month old Katia crawling over to her mother, sobbing. When her mom picked her up, Katia calmed down immediately and was able to cautiously watch the clown from the safety of her mother's lap. At his father's feet, 20-month old Antonio played with colorful blocks that his dad had brought for him. He stacked two blocks and squealed with delight. He looked at his dad, confident that dad would smile and encourage him.

Katia and Antonio were showing that they have secure attachment to their parents.

Deborah Madansky, M.D. *is a behavioral pediatrician in private practice in Santa Rosa and consultant to First 5 Sonoma County on the healthy social and emotional development of young children.*

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

Productos frescos del mercado • Fresh from the Market

El cocimiento a presión toma muy poco tiempo por lo que ya no hay necesidad de comprar frijoles, garbanzos, habas etc. en lata (ni tampoco estar preocupado por el BPA contenido en las latas). Estos granos saben mejor cuando son cocinados en la olla de presión. Siempre me gusta remojar previamente los granos que vaya a cocinar, pero si desea, usted puede cocinarlos sin remojarlos. Sin embargo, esto pudiera tomar más tiempo en el cocimiento (aproximadamente 25 minutos más, además requiere usar más agua [3 tazas]).

FRIJOLES BÁSICOS NEGROS COCIDOS EN OLLA DE PRESIÓN

De 2 a 3 tazas

5 minutos en la olla de presión; liberación de presión en forma natural Ingredientes:
1 Taza de frijoles negros, remojados en agua durante toda la noche o por un tiempo más corto.
2/3 Taza de agua.
1 Pieza de alga "kombu".
1 Rama de epazote (opcional).
1-2 Dientes de ajo.
½ Cucharadita de semillas de comino.
Sal al gusto para después de que los frijoles estén cocinados.

Ponga los frijoles ya remojados, el agua, el alga, los dientes de ajo, las hierbas y especies en la olla de presión. Ponga la olla a fuego alto. Cuando el botón de la olla de presión se levanta, empiece a tomar el tiempo. Cinco minutos después, remueva la olla del fuego y deje que la presión salga en forma natural. Pruebe los frijoles para asegurarse que estén completamente cocinados. Si no lo están, póngalos en el fuego nuevamente y cuando empiece a sonar la válvula de presión déjela por uno o dos minutos más. Repita los pasos de dejar que salga la presión en forma natural.

Abra la olla de presión, colocando la tapa de tal forma que aleje el vapor de usted. Remueva el alga y el epazote. Ponga sal al gusto.

Durante los últimos quince años Jill Nussinow ha estado impartiendo clases a personas sobre cómo usar eficientemente la olla de presión para llevar a la mesa excelentes platillos en forma rápida. Actualmente, Jill está trabajando en un libro de cocina electrónico donde hace uso de la olla de presión. La versión impresa estará disponible en el 2011.

Pressure cooking takes so little time that there's no need to buy canned beans any more (and be concerned about the BPA in the cans). They taste better from the pressure cooker, too. I like to always presoak my beans but you can do them from dried but they take much longer (25 mins) and require more water (3 cups).

BASIC PRESSURE COOKED BLACK BEANS

Makes 2-3 cups

5 minutes high pressure; natural pressure release
Ingredients:
1 cup black beans, soaked overnight or quick soaked
2/3 cup water
1 piece kombu seaweed
1 sprig epazote, if available
1-2 cloves garlic
½ teaspoon cumin seeds
Salt for after cooking

Put the soaked beans, water, kombu, garlic, herb and spices in the pressure cooker. Bring to high pressure over high heat. When the button pops up, start timing. After 5 minutes, remove the pot from the heat and let the pressure come down naturally. Taste to be sure that the beans are cooked through. If not, put them back on the heat and bring to pressure for another minute or two. Repeat bringing them to pressure and letting the pressure come down naturally.

Open the pot, tilting the lid away from you. Remove the kombu and epazote. Salt the beans, to taste.

For the past 15 years Jill Nussinow has been teaching people how to successfully use the pressure cooker to get great meals on the table quickly. She is currently working on a pressure cooking e-cookbook. The print version will be out in 2011.

UNA FORMA RÁPIDA Y ECOLÓGICA DE COCINAR GRANOS – LIBERE LA PRESIÓN DE LA COCINA

Por Jill Nussinow, MS, RD, la reina de los vegetales™

Siempre que menciono que imparto clases de cocimiento a presión, las personas responden hablando sobre los recuerdos que tienen sobre la olla de presión de su madre o su abuela. La mayoría tienen historias de horror para contar y aún sienten algo de temor para usar una olla de presión.

Por lo tanto, permítame decirle algo sobre la olla de presión de mi madre. Siempre que mi madre usaba su olla de presión, yo me alejaba de la cocina. El ruidoso silbido y el constante movimiento y temblor de la válvula me causaban escalofríos. Y en la ocasión en que vi la comida esparcida en toda la cocina, quedé convencida que YO NUNCA querría utilizar una de esas ollas. Pero 20 años después cuando escuché sobre las "nuevas" ollas de presión, me decidí a tratar una. A pesar de mi interés, siempre me tomó un par de años el adquirir la suficiente valentía de comprar una. Muchos de mis estudiantes dejan sus ollas de presión guardadas en sus cajas por meses, pero una vez que las usan, ya no hay retorno.

He estado usando la olla de presión por alrededor de una década y media. Es una de mis piezas esenciales en el equipo de cocina. Hasta la he empacado y llevado conmigo a viajes de campamento, además para realizar demostraciones de cocina en todo el país. Es rápida, hace un uso menor de gas o energía (usted ahorra de un 50 a un 70%) y lo mejor de todo, hace que la comida adquiera un sabor excelente. Usted puede obtener ese sabor tan satisfactorio de un día después que tienen las sopas, los estofados y el chili aun cuando estén recién cocinados.

El utilizar la olla de presión le ahorrará tiempo, dinero, energía y le proporcionará una mejor nutrición y un maravilloso sabor a sus comidas. Es una inversión de alrededor de $100 que es recuperada en tan sólo unos meses, si la utiliza frecuentemente. Uno de mis estudiantes llegó a la conclusión que el dinero que había ahorrado por no haber comprado latas de frijol o garbanzo pagarían su olla de presión en menos de un año. Aun si usted cocina frijoles o garbanzos, ahorrará tiempo y energía.

Los granos (frijol, garbanzo, lentejas, habas, etc.) son un poderoso alimento de casa que contiene fibra y otros nutrientes que muchas personas sólo compran en latas, los cuales contienen sal y frecuentemente su textura no es agradable a la vista. Los granos cocinados en casa le ahorran dinero, además obtiene frijoles con mejor sabor y no contienen sodio.

Usted puede cocer garbanzos secos o remojados en la olla de presión. Los frijoles pinto previamente remojados son cocinados tan sólo cuatro minutos en la olla de presión, mientras que el frijol negro remojado toma seis minutos y el garbanzo remojado toma tan sólo doce minutos. Si desea cocinar frijoles no remojados en la olla de presión, agregue diez minutos al tiempo de cocimiento.

Es maravillosa, fácil y deliciosa. Una vez que haya cocinado una gran cantidad de frijol o garbanzo, congélela en bolsas con zipper en cantidad de dos tazas y olvídese de las latas llenas de sodio. Agregue cualquiera de estos granos a sus ensaladas, sopas, estofados o bien puede hacer hummus ¡Delicioso!

Para cocinar estos granos, use ¾ de taza de agua por cada taza de granos secos que hayan sido remojados previamente. Ponga la olla de presión con los granos a fuego alto, después reduzca el fuego a un nivel que mantenga la presión alta. Una vez que la válvula empiece a sonar, remueva la olla del fuego y deje que la presión salga de la olla en forma natural. Remueva la tapadera con mucho cuidado, inclinándola de tal forma que el vapor no llegue a usted.

También puede hacer uso de la olla de presión para hacer sopa, estofados, chili, pozole, flan y muchos otros platillos – cualquier alimento que contenga líquido puede ser cocinado en la olla de presión. El utilizar la olla de presión para cocer granos le hace ahorrar dinero, le proporciona salud y cuida del medio ambiente.

A FAST AND GREEN WAY TO COOK BEANS – KITCHEN PRESSURE

By Jill Nussinow, MS, RD, the veggie queen™

Whenever I mention that I teach pressure cooking, people respond by telling me their memories about their mother's or grandmother's pressure cooker. Most have a horror story to tell and still hold some fear about using a pressure cooker.

So, let me tell you about my mother's pressure cooker. Whenever Mom used her cooker I stayed away from the kitchen. The loud hissing noises and the rocking and shaking of the jiggler on top scared me. And the time that the food was blown all over the kitchen convinced me that I NEVER wanted one of those. But about 20 years later when I heard about the "new" pressure cookers, I decided to give one a try. Despite my interest, it still took a couple of years to get up the courage to buy one. Many of my students let their cookers languish in the box for months, but once they try it, there's no going back.

I've now been using a pressure cooker for a decade and a half. It's one of my most essential pieces of kitchen equipment. I've even packed and hauled it for car camping trips, and taken it with me to do cooking demonstrations across the country. It's fast, uses less fuel or energy (saving 50 to 70) and best of all, it makes food taste great. You get that satisfying next-day taste of soups, stew and chili right away.

Using a pressure cooker will save you time, money, energy, and provide better nutrition and great tasting food. An investment of around $100 pays off in just months if you use it often. One of my students figured out that the money that she saved on buying canned beans would pay for her pressure cooker in less than a year. And even if you cook dry beans from scratch, you'll still save time and energy.

Beans are a powerhouse food packed with fiber and other nutrients that many people only buy in cans. They have added salt and often a less-than-appealing texture.

Cooking beans from scratch saves money, you get better tasting beans that are sodium free. You can pressure cook dry or soaked beans. Presoaked pinto beans take just 4 minutes at pressure, while black take 6 and garbanzo take just 12. To use unsoaked beans, add about 10 minutes to the cooking time. Amazing, easy and delicious.

Once you've cooked a large batch, freeze them in zippered bags in 2 cup amounts and forego the sodium-filled cans. Add beans to your salads, soups, stews or make hummus. Yum.

To cook the beans, use ¾ cup of water for each 1 cup of dry beans that are presoaked. Bring to high pressure over high heat, then reduce the heat to maintain high pressure. Once your timer beeps, remove the pot from the heat and let the pressure come down naturally. Carefully remove the lid, tilting it away from you.

You can also use the pressure cooker to make soup, stew, chili, posole, flan and more – any dish that uses liquid can go in the pressure cooker. Using the pressure cooker to make beans saves you money, health and the environment.

EL MERCADO DE LOS GRANJEROS DE SANTA ROSA ACEPTA LAS TARJETAS EBT DE ESTAMPILLAS DE COMIDA

Adquiera alimento fresco y a precios accesibles utilizando su tarjeta EBT de estampillas de comida en el mercado de granjeros de su localidad. **Todas las mañanas los días miércoles y sábados, de 8:30 AM 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, pescado fresco. Puede ser lugar de reunión para tomar el café del desayuno o bien para la comida.

SANTA ROSA FARMERS MARKET ACCEPTS FOOD STAMPS EBT CARDS

Turn your Food Stamp EBT card into fresh, affordable food at your local Farmers Market.

Wednesday and Saturday mornings 8:30 am to 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. Fresh fish. Vegetable starts. Meet for breakfast coffee or lunch.*

REFORMA MIGRATORIA INTEGRAL

VIENE DE LA PÁGINA 14

indocumentados sin antecedentes penales que viven en los EEUU desde el 30 de sept. de 2010. Semejante estado dura 4 años, incluye la autorización de trabajo y permiso de viajar fuera del país. El solicitante puede pasar de LPI a residente legal permanente después de 6 años de espera, pagar una multa de $1000, aprender inglés y estudiar civismo.

• Incorpora un camino hacia la residencia y ciudadanía por medio del DREAM ACT para los jóvenes que terminan la preparatoria y siguen en la universidad o fuerzas armadas.

Esto es sólo un resumen básico de lo que se ofrece en la iniciativa más reciente. El Congreso tendrá que discutir sus méritos y decidir si llega a ser ley o no. Creemos que el momento de tomar acción para incorporar una iniciativa de inmigración integral dentro de la ley de los EUU ya llegó hace tiempo, sólo nos queda esperar que la siguiente sesión de Congreso nos demuestre que este cuerpo legislativo tiene la voluntad, y el coraje, para hacer lo justo.

¿ESTÁ USTED PREPARADO? Si fue detenido por los oficiales de inmigración al momento de entrar o ha tenido un problema con la policía, puede ser posible que inmigración ya tenga un archivo de usted. Solicite una copia de su archivo; porque de no saber lo que inmigración tiene de usted, puede que su caso se complique.

Estos artículos son de información general y en ningún momento pretenden ofrecer consejos legales sobre un caso en particular.

COMPREHENSIVE IMMIGRATION REFORM

Will it really happen this time?

Crossing the Line by Teresa Foster

Senators Robert Menendez (D-NJ) and Patrick Leahy (D-VT) just last week submitted their 800 plus page package for a new Immigration Reform bill (S 3932) that incorporates enforcement aspects on our borders, in the interior, and in the workplace, as well as a legalization path for the almost 12 million undocumented immigrants who live, work and study here. Since Congress is in recess now until November 15, many feel that the introduction of this bill is largely symbolic, as it may not even be addressed until after the new post-election Congress is seated next year.

Among the highlights of S 3932:

• Clarifies that the power to regulate immigration resides with the federal government, as the constitution intended.
• Enhances cooperation with Canada and Mexico and involves border communities in enforcement by creating border commission and liaison office.
• Requires DHS to track departure of non-citizens to ensure that individuals do not overstay their visas.
• Improves detention conditions, while enhancing efforts to ensure that DHS does not mistakenly deport U.S. citizens and residents.
• Mandates the use of an employment verification system for all employers within 5 years.
• Creates a new fraud-resistant, tamper-proof Social Security card.
• Creates a new non-immigrant work visa H-2C to address gaps in existing worker programs, and allows these workers to apply for green cards after 4 years.
• Ensures that the number of family and employment green cards authorized by Congress do not expire because of processing delays.
• Incorporates the AgJOBS bill, which provides a path to permanent residency for farm workers.
• Incorporates the Uniting American Families Act, which would allow for the same-sex partners of Citizens or Legal Permanent Residents to become legal.
• Creates Lawful Prospective Immigrant (LPI) status for non-criminal undocumented immigrants living in U.S. since 9/30/10. Status lasts for 4 years, includes work authorization and permission to travel abroad. Applicant can transition to Legal Permanent Resident after waiting 6 years and paying a $1000 fine, learning English and studying civics.
• Incorporates DREAM ACT path to residence and citizenship for young people who finish high school and go on to college or the armed services.

This is just a basic summary of what is being offered in the latest bill. Congress will have to debate its merits and ultimately decide whether this is to become law. We believe action on incorporating a comprehensive immigration reform bill into U.S. law is long overdue, and can only hope the next session of Congress will show us that this legislative body has the will, and the courage, to do the right thing.

ARE YOU READY FOR IT?

Are you prepared? If you were detained by immigration officers upon entering, or have had a problem with the police, immigration may already have a file on you. You need to obtain a copy of these records so that you will be ready when it's time to submit an application, since not knowing what immigration has on you may complicate your case.

These article are for general information and do not pretend to offer legal advice on any particular case. Teresa Foster is an immigration consultant; she is not an attorney.

Queen of the Valley Medical Center presents

"THE CANCER FIGHTING KITCHEN"

Rebecca Katz, MS
Author of 'The Cancer Fighting Kitchen: Nourishing Big Flavor Recipes for Cancer Treatment' and 'Beyond and One Bite at a Time: Nourishing Recipes for Cancer Survivors and Their Friends'

Jeanne Wallace, PhD, CNC
Authority on integrative cancer care

What we eat affects our ability to prevent and fight many types of cancer, particularly as we grow older.

Queen of the Valley Medical Center, along with nationally recognized cancer education resource Healing Journeys, will present a day-long program on "cancer fighting" foods. Topics will include:

- Diet strategies that strengthen your body's natural resistance to cancer
- Specific foods that help prevent cancer - and others that should be avoided
- Herbs and seasonings that increase your body's immune response
- A "Cancer Fighting" cooking demonstration
- Q & A session with cancer nutrition experts

WHEN:
Friday, November 5, 2010
9:00 a.m. to 3:30 p.m.

WHERE:
Yountville Community Center
6516 Washington Street
Yountville, CA 94599

(Cost $99 until November 1st. Late registration $125.)

To register, call 1-800-423-9882 or visit www.thequeen.org.

Approved for 6 CEs for RN, MFT, LCSW, and 3 CME credits for physicians. Additional fee required.

Healing Journeys
support healing, activate hope, promote thriving
www.healingjourneys.org

Queen of the Valley Medical Center
St Joseph Health System
www.thequeen.org

To register for this event call 1-800-423-9882 or visit www.thequeen.org

Announcing 12 four-year scholarships

"I'm a rising sophomore at Amherst College. Sonoma Academy inspired me to ask questions and work hard for answers."
–Maya Sisneros, Sonoma Academy Class of 2009

Soy una estudiante que cursa su segundo año en Amherst College. Sonoma Academy fue la fuente que me inspiró a hacer preguntas y a trabajar arduamente para obtener las respuestas". – Maya Sisneros, Graduada de Sonoma Academy en el año de 2009

Está anunciando doce becas para estudiar una carrera de cuatro años

Sonoma Academy
at Taylor Mountain

The Fruth Family Scholarship Fund is making 12 half-tuition, four-year grants to qualified students accepted for the fall of 2011. Application deadline: Jan. 13, 2011.

WWW.SONOMAACADEMY.ORG

CLÍNICA SOBRE PREVENCIÓN DE FORECLOSURES EN MARIN • FORECLOSURE PREVENTION CLINIC IN MARIN
Y UNA PRESENTACIÓN EN ESPAÑOL SOBRE COMPENSACIÓN AL TRABAJADOR EN SANTA ROSA

CLÍNICA SOBRE PREVENCIÓN DE FORECLOSURES
Miércoles 3 de noviembre de 2010, de 6:00 a 9:00 PM, Vivienda Justa de Marin y Consejería Legal de Marin están organizando este evento en el Wellness Center en San Rafael, ubicado en el 3240 Kerner Blvd., San Rafael. Diversos expertos en el tema discutirán sobre el proceso del *foreclosure* (juicio hipotecario), las opciones y se ofrecerán citas individuales. Vivienda Justa de Marin proporcionará consejería permanente y asistencia a las personas que viven en el condado de Marin, que se encuentren en riesgo de perder su casa y que hayan asistido a esta clínica. Para obtener mayor información sobre la Clínica de *Foreclosure* o bien para inscribirse y tener una posible reunión con s u prestamista, comuníquese a Vivienda Justa de Marin al **415.457.5025, *brader@fairhousingmarin.com.***

FORECLOSURE PREVENTION CLINIC
Wednesday, November 3, 2010, from 6-9 p.m., Fair Housing of Marin and Legal Aid of Marin are co-sponsoring the event at the Wellness Center in San Rafael, located at 3240 Kerner Blvd., San Rafael. Experts will discuss the foreclosure process, options and offer individual meetings.
Fair Housing of Marin will provide ongoing counseling and assistance to Marin residents in danger of foreclosure following the Clinic. For more information about the Foreclosure Clinic or to register for a potential meeting with your lender, contact Fair Housing of Marin at **415.457.5025, *brader@fairhousingmarin.com.***

UNA PRESENTACIÓN EN ESPAÑOL SOBRE COMPENSACIÓN AL TRABAJADOR para personas accidentadas durante horas de trabajo será llevada a cabo el **miercoles 3 de noviembre de 6:00 a 8:00 PM** en el Memorial Hall del Edificio de los Veteranos de Santa Rosa, en *Judge's Chamber Room*. Ubicada 1351 Maple Ave., Santa Rosa, CA. Se están ofreciendo presentaciones mensuales en inglés a las 10:30 AM el primer Jueves de cada mes en el California State Bldg., ubicado en el 50 D St., *Room 430*, Santa Rosa, CA 95401.

A PRESENTATION IN SPANISH ON WORKERS' COMP Wednesday, November 3 from 6 to 8 PM at Santa Rosa Veteran's Memorial Hall in Judge's Chamber Room. 1351 Maple Ave. Santa Rosa. CA. Monthly presentations are offered in English at 10:30 AM on the first Thursday of each month at the California State Bldg. 50 D. St, Room 430, Santa Rosa CA 95401.

Horario de Servicio del Larkspur Ferry de Golden Gate para los próximos días de fiesta

Golden Gate Larkspur Holiday Service

DÍA DE FIESTA	FERRY	AUTOBUS
VETERANS DAY / DÍA DE LOS VETERANOS Thursday / Jueves 11 de noviembre de 2010	Servicio regular Regular service	Servicio regular Regular service
THANKSGIVING DAY / DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS Thursday / Jueves 25 de noviembre de 2010	NO HAY SERVICIO NO SERVICE	Servicio de Día Festivo Holiday Service
FRIDAY AFTER THANKSGIVING / DÍA SIGUIENTE AL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS Friday / Viernes 26 de noviembre de 2010	**Larkspur: Expanded Holiday Service** Servicio expandido de Día Festivo** Sausalito: Servicio de Día Festivo (Holiday Service)	Servicio regular
CHRISTMAS EVE / DÍA DE NOCHEBUENA Friday / Viernes 24 de diciembre de 2010	Servicio de Día Festivo Holiday Service	Servicio de Día Festivo Holiday Service
CHRISTMAS DAY / DÍA DE NAVIDAD Saturday / Sábado 25 de diciembre de 2010	NO HAY SERVICIO NO SERVICE	Servicio de Día Festivo Holiday Service
NEW YEAR'S EVE / ÚLTIMO DÍA DEL AÑO Friday / Viernes 31 de diciembre de 2010	Servicio de Día Festivo Holiday Service	Servicio de Día Festivo Holiday Service
NEW YEAR'S DAY / DÍA DE AÑO NUEVO Saturday / Sábado 1 de enero de 2011	NO HAY SERVICIO NO SERVICE	Servicio de Día Festivo Holiday Service

***Horario de Servicio Expandido de Día Festivo del Larkspur Ferry de Golden Gate*

EL DÍA DESPUÉS DEL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

*Viernes 26 de noviembre de 2010***

Golden Gate Larkspur Ferry Expanded Holiday Schedule • Friday, Noveber 26, 2010

DAY AFTER THANKSGIVING

Sale de Larkspur Depart Larkspur	Llega a San Francisco Arrive San Francisco	Sale de San Francisco Depart San Francisco	Llega a Larskpur Arrive Larskpur
4:51 am	5:25 am (Financial District)	—	—
5:22 am	5:58 am (Financial District)	—	—
7:10 am	7:40 am	7:45 am	8:15 am
8:20 am	8:50 am	9:10 am	9:45 am
9:40 am	10:30 am	—	—
10:20 am	11:05 am	11:20 am	12:05 pm
11:40 am	12:30 pm	12:40 pm	1:30 pm
12:15 pm	1:05 pm	1:30 pm	2:20 pm
1:40 pm	2:30 pm	2:40 pm	3:30 pm
3:40 pm	4:30 pm	4:40 pm	5:25 pm
5:30 pm*	7:00 pm	7:15 pm	8:00 pm

** A San Francisco vía Sausalito / To San Francisco via Sausalito*

Call toll free / Comuníquese gratis al 511, para TDD 711

www.goldengate.org

GOLDEN GATE BRIDGE HIGHWAY & TRANSPORTATION DISTRICT

Anuncios y Clasificados • to advertise call 707 538.1812

EMPLEOS / JOBS EMPLEOS / JOBS EMPLEOS / JOBS

STAR STAFFING

POSICIONES EN PRODUCCIÓN:
Ensamblaje; Operadores de Máquina; Manufactura de Alimentos; Procesador de Pollos; Control de Calidad y Construcción; Mantenimiento de Local; Mecánicos; Operador de Montacargas; Wineria ¡ y más!

PRODUCTION POSITIONS:
Assembly; Machine Operators; Food Manufacturing; Poultry Processors; Q.C./Q.A.; Maintenance Techs/Mechanics; Warehouse; Winery and 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

Are you **Bilingual**? Are you (or someone you know) interested in on-call work as a language interpreter? We are seeking **language interpreters** for Spanish (and for ALL other languages) to assist with face to face on-call appointments in your area during M-F 8-5. Experience preferred. Please e-mail your resume to **recruiting@excelinterpreting.com**. You may also visit **www.excelinterpreting.com**.

Vea más fotos en www.lavoz.us.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.

¿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 a.m. and 1:30 p.m.
There is no orientation on Wednesday a.m.
Please bring your Driver's License and Social Security Card
(707) 565-5550
Sonoma County Job Link
2245 Challenger Way, Santa Rosa

JEWISH COMMUNITY FREE CLINIC

Drop-in Clinic hours are:
9:30–11:30 am Mondays
5:30 –7:30 pm Mondays
3–5 pm Tuesdays / Children
6–8 pm Thursdays
For info call us at:
707 585-7780
www.jewishfreeclinic.org

490 City Center Drive,
(behind the Public Library)

¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

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

RENTALS • ALQUILER • RENTALS • ALQUILER

PEP Housing

Apartamentos para personas de la tercera edad a precios bajos.
PEP Housing cuenta con 12 hermosos comunidades para personas de la tercera edad con ingresos limitados. ¡Envíe su solicitud ahora! **707 762.2336**
www.pephousing.org

Affordable Apartments for Seniors.
PEP Housing has 12 beautiful commununi-ties for limited-income seniors. Apply today! **707 762.2336**
www.pephousing.org
EQUAL HOUSING OPPORTUNITY

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

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
$795 Apto. en Rincon Valley, 2 recámaras, remodelado, sala y comedor, lavanderia, patio, incluye agua y basura. La renta sube a $995 despues de 2 meses.
795 Benicia Drive #4

$995 Apto. de 2 recámaras, sala, área para el comedor, estacionamiento cubierto, cercas del parque y escuelas.
2585 Kenton Court #A, B

$1100 Dúplex de 2 recamaras detras de Coddingtown, cochera, conexión de lavadora/secadora, incluye agua y basura.
1321 Edwards Ave.

Cloverdale
$1295 Townhome de 3 recámaras, 2.5 baños, $200 de descuento los 2 primeros meses, patio, cochera, conexión de lavadora/ secadora, incluye agua.
121 Healdsburg Ave. #E

Rohnert Park
$1025 Apto. de 2 recámaras, alfombra y pintura seminueva, lavandería, estacionamiento cubierto, agua y basura incluida.
7305 Boris Court #13

Alliance Property Mgmt.
1611 Fourth St, Santa Rosa, CA
707 524.8380
www.alliancepm.com

CLASES DE MÚSICA

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

HISPANIC CHAMBER NOVEMBER MIXER
Music, Food, Friends, and Networking. Play our new game. Win one of two $25 gift cards!
November 18, 2010 5:30pm – 7:30pm
Call 707.575.3648 - www.hcc-sc.org

Clothing Repairs • Alterations • Reasonable Prices
Trabajos de Costura *por* **LUPE**
Se suben bastillas. Se cambian cierres. Se ajusta la ropa a su medida. ***Precios razonables.*** Se hacen cortinas para ventanas. **707.548.8552/566.8410**

Jennings Court
An Episcopal Senior Community
1080 Jennings Avenue
Santa Rosa, CA 95401 (707) 527-5421

SENIOR INDEPENDENT SUBSIDIZED HOUSING WAITING LIST TO CLOSE NOVEMBER 12, 2010

Jennings Court does not discriminate on the basis of race, color, creed, religion, sex, national origin, familial status, handicap, ancestry, medical condition, veteran status, sexual orientation, AIDS, AIDS related condition (ARC), in the admission or access to, or treatment or employment in, its federally assisted programs and activities. Gery Yearout, Executive Director of Jennings Court, 1080 Jennings Avenue, Santa Rosa, CA 95401, (650) 617-7372 has been designated to coordinate compliance with nondiscrimination requirements contained in the Department of Housing and Urban Development's regulations implementing Section 504 (24 CFR Part 8 dated June 2, 1988). TDD/TYY 1-800-735-2929

LA LISTA DE ESPERA PARA LA VIVIENDA SUBSIDIADA INDEPENDIENTE PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD SERÁ CERRADA EL 12 DE NOVIEMBRE DE 2010.

En ningún momento Jennings Court discrimina a las personas por su raza, color, credo, religión, sexo, nacionalidad, origen, estatus familiar, discapacidades, edad, condición médica, estatus militar, orientación sexual, personas con SIDA o condiciones relativas al SIDA, en la admisión o acceso, o para ser tratado o empleado en sus programas y actividades apoyados por la federación. Gery Yearout, director ejecutivo de Jennings Court, 1080 Jennings Avenue, Santa Rosa, CA 95401, (650)617-7372 ha sido designado para coordinar acatando los requerimiento de no discriminación contenidos y regulados por el Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano, implementados en la Sección 504 (24 CFR Parte 8 fechado el 2 de junio de 1988). TDD/TYY 1-800-735-2929

EQUAL HOUSING OPPORTUNITY

Victoria Palacios
Servicios de Inmigración de Santa Rosa

- *Les ofrece trámites de inmigracion, aseguranza de automóvil.*
- *Con 20 años de experiencia en inmigración trabajando con familias, parejas e individuos.*
- *Les explico la ley conforme su caso individual. No hago promesas falsas.*
- *El poder está en la educacion.*
- More than 20 years of Immigration processing experience. I offer you an understanding of the law as it pertains to your case.
- Auto insurance services.
- *NO tiene que hacer fila en la frontera para viajar con su auto a México.*
- *¡Podemos tramitar su permiso de vehículo vía Internet ya listo para viajar tranquilo!*
- NO Lines at the Border. We can obtain your vehicle permit to travel to Mexico VIA Internet.

¡Sí se puede! Su servidora, Victoria Palacios
No soy abogada **707 573 1620**
451 College Ave, Suite D, Santa Rosa
Oficinia abierta de Lunes a Viernes 2pm a 5pm y Sabados con cita.
Office hours are Monday through Friday from 2pm to 5pm and on Saturdays with appointment.

¡Ahorre $400 al año!

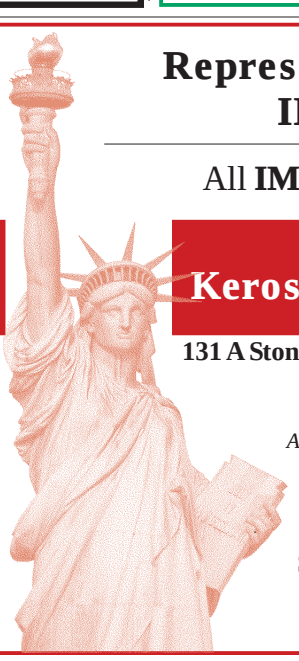
"Debido a los bajos intereses y comisiones, cualquier miembro de una unión de crédito puede ahorrar alrededor de $400, en comparación con cualquier banco comercial."

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

Christopher Kerosky

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

Wilson Purves

"Latin Nights"

Enjoy Free Live Entertainment

"NOCHES LATINAS"

Con Musica en Vivo y Entrada Gratis

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

Pokar Mexicano
Todos Los Viernes y Sábados
En Nuestro Acondicionado
Salon De Pokar

$2 Corona Extra
Todos Los Viernes y Sábados
Especial De La Barra
Salon De Pokar y Blackjack

Spanish Blackjack
Nuestro Nuevo Juego
Todos Los Dias

Viernes 19 de noviembre • 9 pm
Friday, November 19
ESTRELLA DE TERRA CALIENTE

Viernes 26 de noviembre
Friday, November 12 • 9 pm
INDECISOS MUSICAL

Viernes 19 de noviembre
Friday, November 19 • 9 pm
CAUTIVOS MUSICAL

Viernes 26 de noviembre
Friday, November 26 • 9 pm
INDECISOS MUSICAL

COYOTE VALLEY CASINO

www.coyotevalleycasino.com • 707.467-4714

Cuando se trata de una urgencia, aquí estamos.

Con tres clínicas convenientemente localizadas para cubrir todo el Condado de Sonoma, nuestros Centros de Atención de Urgencias siempre están listos para tratar todos los resfríos, estados gripales, torceduras y dolores musculares que la vida nos depara. Y con horarios extendidos en nuestra clínica de Santa Rosa, nos estamos asegurando de que usted tendrá acceso seguro a la atención de salud que necesita. No se requiere cita previa. Los servicios disponibles en nuestros centros de atención incluyen:

- Placas de rayos x digitales
- Tratamiento médico para cortes y quemaduras menores
- Atención en casos de torceduras y fracturas óseas simples
- Tratamiento médico ante síntomas de resfríos y gripes
- Exámenes físicos (como para el DMV, prácticas deportivas)
- Y mucho más

ST. JOSEPH URGENT CARE SANTA ROSA
de 7 am a 7 pm
Abierto los siete días de la semana
Cerramos los días feriados
925 Corporate Center Parkway, Suite A
(707) 543-2000

ST. JOSEPH URGENT CARE ROHNERT PARK
de 9 am a 7 pm
Abierto los siete días de la semana
Abrimos los días feriados
1450 Medical Center Drive
(707) 584-0672

ST. JOSEPH URGENT CARE ST. JOSEPH WINDSOR
de 9 am a 7 pm
Abierto los siete días de la semana
Cerramos los días feriados
6580 Hembree Lane
(707) 838-2044

Para mayores informaciones, visite el sitio ***StJosephHealth.org***

St. Joseph Urgent Care
Santa Rosa Memorial Hospital
ST. JOSEPH HEALTH SYSTEM

A Ministry founded by the Sisters of St. Joseph of Orange

Register Early for the Classes You Need in Santa Rosa, Petaluma and Online! www.santarosa.edu

GAIN THE ADVANTAGE AT SRJC

Santa Rosa Junior College offers more than 160 valuable career skills certificates and outstanding university transfer preparation.

REGISTER TODAY for the Spring 2011 Semester and choose from 3,000 day, evening and online classes to *Gain the SRJC Advantage!*

1 Explore the Schedule of Classes www.santarosa.edu/schedule

2 Fill Out an Online Application www.santarosa.edu/app/admissions/

3 Placement Testing Is Essential Santa Rosa 527-4661 Petaluma 778-3908

4 Education Plan/Counseling Santa Rosa 527-4451 Petaluma 778-3914

5 English & Math Skills Are Key to Your College Success

SRJC OFFERS G.E.D. TESTING SANTA ROSA 527-4661 PETALUMA 778-4112

Important Dates to remember!	
NOV. 2	SCHEDULE OF CLASSES AVAILBLE ONLINE
NOV. 29 - DEC. 12	PRIORITY REGISTRATION CONTINUING STUDENTS
DEC. 13	OPEN REGISTRATION
JAN. 13	IN PERSON REGISTRATION - BOTH CAMPUSES
JAN. 18	SPRING 2011 SEMESTER BEGINS

SANTA ROSA JUNIOR COLLEGE

For more information visit or call: Para más información visite o llame:

Santa Rosa Southwest Center
950 S. Wright Rd., Santa Rosa, CA 95407
(707) 527-4229

REGISTER ONLINE! www.santarosa.edu INSCRÍBASE EN LA RED www.santarosa.edu/bienvenidos

Lowest Fees in Nation $26/Unit Financial Aid wwwsantarosa.edu/finaid BOG Fee Waiver www.santarosa.edu/BOG

Má5 México.

Conversación y texto ilimitados
sólo $5 al mes
si se agrega a planes de $50 o más.

MOTOROLA

Sin contrato anual.

¡Oferta por tiempo limitado!

888.8metro8
www.metropcs.com

metroPCS.
Telefonía celular para todos.

In collaboration with Alcatel-Lucent

Distribuidores Autorizados de MetroPCS

Clearlake
Real PCS
14913 Lakeshore Dr. Unit A
(707) 994-9700

Healdsburg
Reyes Group
1387 Healdsburg Ave.
(707) 473-0531

Lakeport
Real PCS
1206 S. Main St.
(707) 263-4500

Napa
Reyes Group
2007 Redwood Dr.
(707) 224-1265

Unlimited Electronics
1643 W. Imola Ave.
(707) 254-9400

Petaluma
Digicom Wireless
64 E. Washington St.
(707) 762-6969

MetroCell
231-E N. McDowell Blvd.
(707) 762-8882

Rohnert Park
Digicom Wireless
6285 Commerce Blvd. Ste. 326
(707) 585-1000

Multi Servicios Southwest
129 Southwest Blvd.
(707) 665-0405

San Rafael
Reyes Group
125 Bellam Blvd.
(415) 454-2939

Santa Rosa
Digicom Wireless
1680 Petaluma Hill Rd.
(Adentro de Lola's Market)
(707) 568-6969

MetroCell
555 Sebastopol Rd.
(707) 579-8002

MetroCell
750 Stony Point Rd. Ste. 150
(707) 566-8188

Reyes Group
1880 Mendocino Ave. Ste. G
(707) 579-6279

Reyes Group
3080 Marlow Rd. Ste. A-3
(En el centro Rosewood Village)
(707) 544-1297

Sonoma
Castellanos Jewelers
18901 Sonoma Hwy.
(707) 935-8583

Ukiah
Real PCS
710 S. State St. Ste. A
(707) 462-6425

Oferta por tiempo limitado. Función disponible solamente en planes de tarifas de $50 o más. Las llamadas ilimitadas a México se aplican únicamente a las llamadas realizadas a líneas telefónicas fijas dentro de destinos geográficos seleccionados. Consulta a un distribuidor asociado de MetroPCS o visita metropcs.com/products/world para obtener más detalles, información sobre Términos y condiciones de servicio específicos, área de cobertura, capacidades de los teléfonos y cualquier restricción existente. El servicio de mensajes SMS ilimitados a México está restringido a cuatro (4) proveedores: América Móvil (Telcel), Telefónica (Movistar), Nextel México y Iusacell. El listado específico de destinos para llamadas y SMS ilimitados está sujeto a cambios sin previo aviso. No se garantiza la entrega de los mensajes de texto. Se aplican ciertas restricciones. Las tarifas, los servicios y las funciones están sujetos a cambios.

11102_LAVOZ_sf