

Frida Kahlo • Ilustración por Emilio Rodríguez Jiménez • Historia por / Story by Ruth González

Frida Kahlo, la famosa pintora Mexicana del siglo XX nació bajo el nombre de Magdalena Carmen Frida Kahlo y Calderón. Nació el 6 de julio de 1907 en Coyoacán, el área más antigua de la Ciudad de México. Posteriormente Frida diría que había nacido en 1910 debido a que quería asociar completamente su nacimiento con la Revolución Mexicana, la cual inició ese año. Más de una tercera parte de sus pinturas son autorretratos que reflejan la fascinante búsqueda que Frida hizo de sí misma.

No obstante Frida Kahlo fue frecuentemente etiquetada como surrealista, ella nunca reconoció seguir esta técnica. Sus obras son continuamente consideradas como “arte folklórico” y no fue ampliamente reconocida antes de la era del “neomexicanismo”; el movimiento artístico que surgió en la década de 1980. A pesar de que el Museo de Louvre adquirió algunas de sus obras en 1939, Frida era más famosa por haber sido la esposa del popular muralista Diego Rivera.

Frida buscó a Diego Rivera para que la aconsejara sobre sus obras, mientras ella asistía a la universidad. De ahí surgió una apasionada relación, a pesar de que él era mayor que ella 30 años. Diego y Frida tuvieron diversas aventuras extramaritales, se divorciaron y se volvieron a casar un año después. Frida se vio profundamente afectada por la aventura extramarital que Diego tuvo con su hermana Cristina. Diego Rivera nunca se molestó por la bisexualidad de Frida, pero las aventuras que Frida tuvo con otros hombres, tales como Leon Trotsky, lo enfurecían. Frida y Diego eran comunistas activos y dieron alojamiento a Trotsky cuando éste escapó del régimen de Stalin en 1937.

Frida Kahlo sufrió enormemente de dolor físico durante la mayor parte de su vida. Cuando era niña contrajo polio y como resultado tenía una pierna más delgada que la otra. De adolescente, se vio involucrada en un accidente de autobús que dañó para siempre su pelvis, sus costillas, su matriz, su clavícula, sus pies y su columna. Tuvo 35 operaciones quirúrgicas y múltiples estancias en diversos hospitales durante muchos años. El accidente la dejó imposibilitada para procrear y debido a esto sus tres embarazos fueron inconclusos. A pesar de haber sido confinada a una muleta o a una cama de hospital, Frida continuaba pintando su dolor; su verdad. Frida falleció por una sobredosis involuntaria el 13 de julio de 1954. Tenía 47 años de edad.

“Se las recomiendo, no como esposo sino como un entusiasta admirador de su obra, amarga y dulce, fuerte como el acero y delicada como el ala de una mariposa, afectuosa como una hermosa sonrisa y profunda y cruel como la amargura de la vida.”

— Diego Rivera opinando sobre las obras de Frida Kahlo.



Frida Kahlo, the famous twentieth century Mexican painter was born Magdalena Carmen Frida Kahlo y Calderón. She was born on July 6, 1907 in Coyoacán, the oldest area of Mexico City. Frida would later claim that she was born in 1910 because she wanted to associate herself closely with the Mexican Revolution that erupted in the same year. Over a third of her paintings are self-portraits that reflect Frida's fascinating quest for self truth.

Although she was often labeled a surrealist, she never acknowledged the title. Her work is often considered folk art and was not widely recognized before Neomexicanismo; the artistic movement of the 1980's. Despite the Louvre's acquisition of her work in 1939, Frida was more famous for being the wife of the popular muralist, Diego Rivera.

Frida sought Rivera out for artistic advice while attending the university and a passionate relationship took root despite their thirty year age difference. They had several extramarital affairs, divorced each other and remarried a year later. Frida was deeply affected by her husband's affair with her sister, Cristina. Although, Frida's bisexuality didn't bother Rivera, her affairs with men such as Leon Trotsky enraged him. Kahlo and Rivera were active communists and took Trotsky in when he escaped Stalin's regime in 1937.

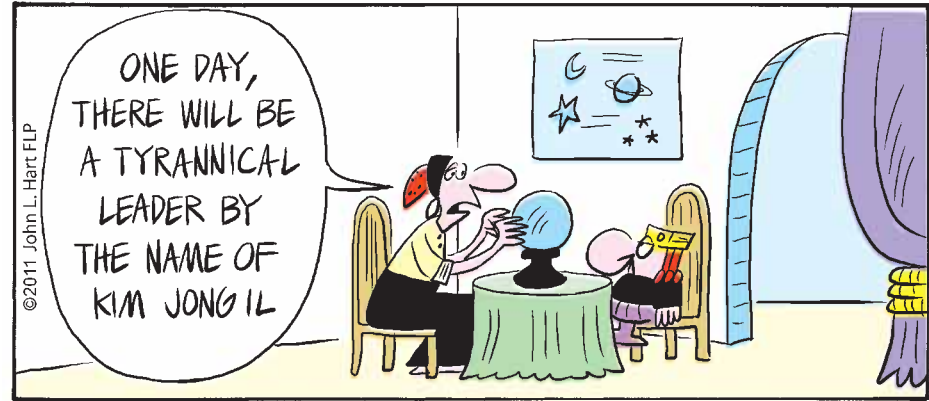
Frida Kahlo was plagued with physical pain for much of her life. When she was a young child she contracted polio and as a result had one leg that was thinner than the other. As a teenager, she was involved in a bus accident that left her pelvis, ribs, uterus, collarbone, foot and spine broken. She underwent 35 surgeries and multiple hospital stays over the years. The accident left her unable to bear children and her three pregnancies were terminated as a result. Despite being confined to a cast or a hospital bed, Frida continued to paint her pain; her truth. She passed away of an accidental overdose on July 13, 1954. She was forty-seven years old.

“I recommend her to you, not as a husband but as an enthusiastic admirer of her work, acid and tender, hard as steel and delicate and fine as a butterfly's wing, loveable as a beautiful smile, and profound and cruel as the bitterness of life.”

— Diego Rivera regarding Frida Kahlo

El reconocido cartoonista 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.

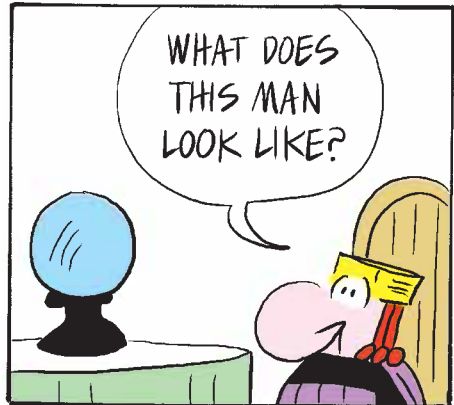
WIZARD OF ID



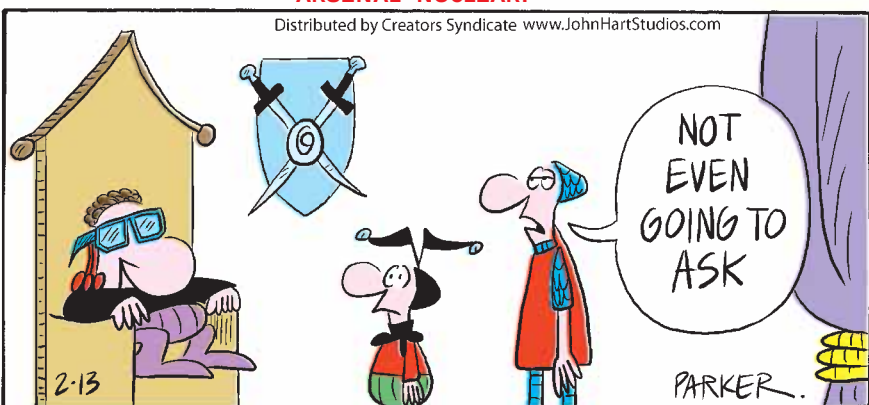
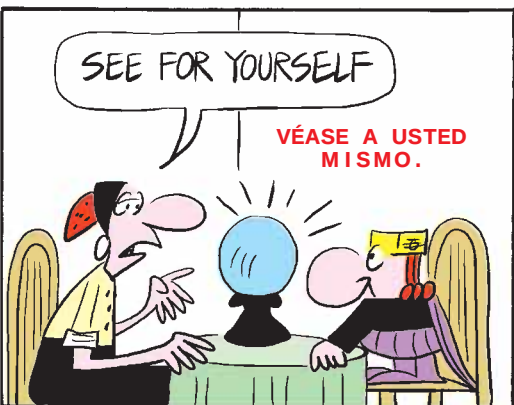
UN DÍA, HABRÁ UN LÍDER TIRANO CON EL NOMBRE DE KIM JONG IL.



INFUNDIRÁ EL MIEDO EN EL RESTO DEL MUNDO USANDO SU VASTO ARSENAL NUCLEAR.



¿CÓMO ES FÍSICAMENTE ESE HOMBRE?



NI SIQUIERA LE VOY A PREGUNTAR.

BY PARKER & HART

Olmecas: Obras de Arte Colosales del México Antiguo • Olmec: Colossal Masterworks of Ancient Mexico

Es una exhibición que presenta más de 100 objetos tomados básicamente de las colecciones nacionales mexicanas. **Esta exhibición es presentada en el Museo De Young del 19 de febrero al 8 de mayo de 2011.** Los Olmecas son mejor conocidos por la creación de cabezas colosales, llegan a pesar hasta 24 toneladas, esculpidas sobre rocas gigantes. Estas cabezas permanecen entre las obras de arte más inspiradoras y hermosas del Continente Americano al día de hoy. Los olmecas desarrollaron un estilo artístico sofisticado desde épocas tan tempranas como el segundo milenio A.C. La exhibición incluye cabezas colosales, estelas monumentales, ornamentos y máscaras.

Esta exhibición de los olmecas trae por primera vez nuevos objetos y monumentos descubiertos que nunca han sido vistos en los Estados Unidos. La restauradora de arte **Kathleen Berrin** explica, “*Quince años después de la última exhibición olmeca exhibida en suelo estadounidense, los arqueólogos han hecho descubrimientos maravillosos en sitios claves de México. Este proyecto internacional trae una colección maravillosa de obras de arte que pintan un retrato vívido de la vida central de los olmecas*”.

La civilización olmeca floreció en los estados mexicanos de Veracruz y Tabasco entre los años 1400 y 400 A.C. Los arquitectos y artistas olmecas produjeron las primeras estructuras y esculturas en roca de tamaños monumentales en Norteamérica.

EVENTOS DE FEBRERO QUE CELEBRAN LA EXHIBICIÓN OLMECA EN EL MUSEO DE YOUNG

La exhibición olmeca está creada bajo una historia única de cooperación entre el Museo de Bellas Artes de San Francisco y México. Para obtener información sobre el evento especial olmeca, comuníquese con Gregory, envíe un correo electrónico a **gstock@famsf.org**, comuníquese al **415.750.7694**, o visite el sitio Web **www.deyoungmuseum.org**.

NOCHE DE PRE INAUGURACIÓN

Viernes 18 de febrero de 6:00 PM a 8:45 PM, Museo De Young. Admisión gratis al programa. Se requieren tickets para visitar las galerías. La única noche de la exhibición olmeca para los miembros. Bienvenida a los espíritus ancestrales de la cultura olmeca por líderes comunitarios indígenas **Ann Marie Sayers** (Ohlone) y **Don Pascual Yaxon Saloj** (portador de la cultura maya kaqchikel). Música en vivo por parte de la orquesta “La Moderna Tradición”.

Simposio: “Olmecas: Obras de Arte Colosales del México Antiguo.” Sábado 19 de febrero — De 10:00 AM a 4:00 PM, auditorio Koret, Museo De Young. Charla realizada por **Sara Ladrón de Guevara**, directora del Museo de Antropología de Jalapa, Veracruz, asimismo se contará con la presencia de otros cuatro arqueólogos. Entrada: \$8 general, \$5 miembros y estudiantes.

PANEL SOBRE EL MÉXICO CONTEMPORÁNEO Y PRESENTACIÓN DE FILMES

Domingo 20 de febrero, de 1:00 a 5:00 PM, auditorio Koret, Museo De Young. Admisión gratis al programa. No se requiere de reservaciones. Se requiere de tickets para visitar las galerías. 1:00 PM “**Conceptual contemporáneo: panel discusión sobre el arte mexicano**”. 3:00 PM “**¡Soy México!**” Presentación de filmes históricos y contemporáneos mexicanos.

UNA NOCHE PARA PRESENTAR CHOCOLATES Y OTRAS GEMAS CULINARIAS DEL CONTINENTE AMERICANO

Viernes 25 de febrero de 6:00 PM a 8:45 PM, Museo De Young. Admisión gratis al programa. Se requiere de tickets para visitar las galerías. Música de marimba presentada por “Mi Bella Guatemala.” Presentación de diversas clases de cacao.

CENTRO DE INFORMACIÓN DEL MUSEO DE YOUNG

Golden Gate Park
50 Hagiwara Tea Garden Drive,
San Francisco, CA 94118.

Días y hora: de martes a jueves, sábado y domingo: de 9:30 AM a 5:15 PM; viernes de: 9:30 AM a 8:45 PM; cerrados los lunes.

Admisión para la exhibición olmeca: \$25 adultos; \$22 personas de la tercera edad 65+; estudiantes con credencial \$21; niños y jóvenes de 6 a 17 años: \$15.

Miembros y niños con hasta cinco años entran gratis; el primer martes de cada mes es gratis.

Compra de tickets con anticipación: \$5 de descuento en todos los tickets.

Grupos (10 o más) \$16 por persona, comprando los boletos con anticipación.

El primer martes de cada mes la admisión es gratis.

WWW.DEYOUNGMUSEUM.ORG 415.750.3600



Over 100 objects drawn primarily from Mexican national collections are presented at the de Young Museum **February 19 to May 8, 2011.** The Olmec are best known for the creation of colossal heads, weighing up to twenty-four tons, carved from giant boulders. These heads remain among ancient America's most awe-inspiring and beautiful masterpieces today. The Olmec developed a sophisticated artistic style as early as the second millennium BC. The exhibit includes colossal heads, monumental stelae, adornments and masks.

“**Olmec**” brings together for the first time new finds and monuments that have never been seen by American audiences. Curator **Kathleen Berrin** explains, “*In the fifteen years since the last Olmec exhibition on American soil, archaeologists have made amazing finds at key sites in Mexico. This international project brings together a terrific collection of artworks that paint a vivid portrait of life in the Olmec heartland.*”

The Olmec civilization flourished in the Mexican states of Veracruz and Tabasco between 1400 and 400 BC. Olmec architects and artists produced the earliest monumental stone structures and sculptures in North America.

FEBRUARY EVENTS CELEBRATING THE OLMEC EXHIBITION AT THE DE YOUNG MUSEUM

The **Olmec** exhibition builds upon a unique history of cooperation between the Fine Arts Museums of San Francisco and Mexico. For **Olmec** special event information, contact

Gregory at **gstock@famsf.org, 415.750.7694** or visit **www.deyoungmuseum.org**.

PRE-OPENING NIGHT AT DE YOUNG MUSEUM

Friday, February 18 —6:00 to 8:45 p.m.,
Program admission free. Tickets required to visit the galleries.
Members only night for Olmec exhibition.

Welcome of the ancestral spirits of the Olmec people by indigenous community leaders **Ann Marie Sayers** (Ohlone) and **Don Pascual Yaxon Saloj** (Maya Kaqchikel culture bearer). Live music by Orquesta La Moderna Tradición.

Symposium: “Olmec: Colossal Masterworks of Ancient Mexico” Saturday, February 19 —10:00 a.m. to 4:00 p.m., Koret Auditorium, de Young Museum
Talks by **Sara Ladrón de Guevara**, director of the Museo de Antropología de Xalapa, and four archeologists. Tickets: \$8/general, \$5/members/students.

CONTEMPORARY MEXICO PANEL AND FILM SCREENING

Sunday, February 20 —1:00 to 5:00 p.m., Koret Auditorium, de Young Museum. Program admission free. No reservations required. Tickets required to visit the galleries.
1:00 p.m. “**Contemporary Conceptual: Mexican Art Panel Discussion**”
3:00 p.m. “**Soy Mexico!**” Mexican historic and contemporary film screenings.

A NIGHT FEATURING CHOCOLATE AND OTHER CULINARY GEMS OF THE AMERICAS

Friday, February 25 — 6:00 —8:45 p.m., de Young Museum. Program admission free. Tickets required to visit galleries. Marimba music featuring Mi Bella Guatemala. Cacao presentations.

DE YOUNG VISITOR INFORMATION

Golden Gate Park, 50 Hagiwara Tea Garden Drive, San Francisco, CA 94118

Hours: Tuesday—Thursday, Saturday and Sunday: 9:30 am—5:15 pm;

Friday: 9:30 am—8:45 pm; closed on Monday

Admission for Olmec exhibit:

\$25 adults; \$22 seniors 65+; students with ID \$21; youth 6—17 \$15.

Members and children 5 and under are free; the first Tuesday of every month is free

Advance purchase: \$5 discount on all tickets

Group (10 or more) \$16 per person with advance purchase

The first Tuesday of every month is free.

WWW.DEYOUNGMUSEUM.ORG; 415.750.3600

Adobe Creek Funeral Home

Affordable Personal Service - Lic. FD-1646

331 Lakeville Street
Petaluma, California 94952
707-789-9000

Funeraria Adobe Creek

Funeraria - Cementerio - Crematorio
(FD-1646)

331 Lakeville Street
Petaluma, California

Se habla español

Transporte internacional.....\$3,890.00

- Servicios profesionales y administrativos del director de la funeraria y empleados.
- Transferencia del cuerpo del lugar de fallecimiento.
- Embalsamamiento.
- Vestido, maquillaje y colocación del cuerpo en el ataúd.
- 3 horas de visitación en nuestra capilla durante nuestro horario de atención regular.
- Transferencia al aeropuerto.
- Cajón aero (necesario para proteger al ataúd en el avión).
- Realización de procesos administrativos con el Consulado (no incluye los honorarios del Consulado).
- Permiso para Tránsito del Estado.
- Vehículo utilitario.
- Una copia oficial del Certificado de Defunción.
- Ataúd de metal 20g. sellado.

En el caso desafortunado de una muerte, nosotros tenemos la experiencia práctica necesaria para hacer los arreglos para transporte de restos humanos a México y a otros países latinoamericanos. Somos una funeraria de trabaja como empresa familiar y que puede asistir con entierros y cremación locales. También estamos disponibles para ayudarlo con anticipación en los preparativos para su propio servicio funeral.

707-789-9000 tel.

707-789-9030 fax

ARE YOU READY FOR LOVE?

CONTINUED FROM PAGE 8

- *What do you want from others when things go wrong?*
- *How do you act when you're angry? Worried? Discouraged? Sick?*
- *How do you like others to respond when you're that way?*

FAMILY INFLUENCES

The second aspect you want to know relates to our parents and the people who raised us. Sometimes the beliefs, opinions and expectations of our parents tend to affect how we feel and relate to others. Similarly, we often copy the behaviors our parents used. Some of us carry in our heads videotapes of what our mother or father said. Some of us even act like our parents, while others do whatever they can to get as far away from them as possible. But most of us fall somewhere in between. Finding out about your partner's caregivers will give you information about whether he/she has some "shoulds" in the head that you share or that you would definitely not be able to live with.

One quick way to asses what your partner will be like with you is to watch him/her around children, grandparents and people who are sick or disabled. This simple activity will give a feel of how your partner will take care of you or your children. Questions to ask:

- *What were your parents like when you were growing up?*
- *What are your parents like today? How do you get along?*
- *What are your parents' opinions about marriage, sex, education, money, friendship, children, food, etc?*
- *How did your parents handle differences of opinion?*

ASSUMING RESPONSIBILITY

The third aspect relates to the part of us that works like a computer. It knows things and makes decisions on the basis of facts and information. This part will teach you how your partner solves problems, deals with money and whether or not he/she is responsible. Questions to ask:

- *What are your personal and professional successes you are most proud of?*
- *What are some of your shortcomings or quirks? How might they affect a relationship?*
- *What are your plans for the future?*
- *How do you make decisions?*
- *How do you solve problems?*

The above questions are only samples. You might want to come up with your own list. Write down your questions. Chances are your partner's eyes will light up when he/she realizes that you're truly interested in getting to know him/her at a deeper level.

The more you know the person in advance, the wiser your decision will be. And if your relationship grows into love — you will be better prepared to make the journey together through the different stages of relationships.

But most importantly — trust yourself. Listen to your thoughts and feelings. Acknowledge them and act on them. Don't get swept away in a moment of enthusiasm. Instead, take your time to find someone who really meets your long-term wants and needs.

Ibis Schlesinger is a painter and writer
Ibis@IbisSchlesinger.com

Pauline Baldenegro,
Enrolled Agent

707.577.8291
FAX: 707.578.3588

BALDENEGRO TAX SERVICES

1120 College Avenue
Santa Rosa, CA 95404
Baldenegrotax1@sbcglobal.net

Puedo ayudar en lo siguiente:

- Impuestos
- Embargos (Levy) de su salario o cuenta bancaria
- Multas
- Establecer un acuerdo de pago a plazos
- Gravámenes (Liens) del IRS o estatal
- Oferta de Compromiso
- Representación en Colección, Auditorías, Apelaciones
- Cartas de traducciones
- Preparación de impuestos
- Notay Public
- W7

Llámemme para hacer una cita y discutir una solución a su problema. Ex-IRS agente por 34 años.

I can help you with

- Unfiled and unpaid taxes
- Wage/Bank Levy Garnishments
- Penalties
- Installment Agreements
- IRS/State Tax Liens
- Offer in Compromise
- Representation in Collections, Audits, Appeals
- Translation of letters
- Tax Preparation
- Notary Public
- W7

Call for an appointment to discuss a resolution of your tax problem. I am an Ex-IRS agent, 34 years experience.

Hábitos saludables • Healthy Habits



LA SONRISA SALUDABLE DE SU NIÑO

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

¿Cuál es el problema de salud número uno en los niños pequeños y el cual es totalmente prevenible? La respuesta es las caries dentales, una enfermedad infecciosa que puede destruir los dientes del bebé.

Los dientes del bebé son importantes para ayudarle a su niño a masticar y disfrutar su comida, también le sirven para hablar correctamente y le ayudan a sonreír y aumentar su auto estima. Los dientes del bebé también ocupan el espacio donde van a estar los dientes permanentes y si se caen antes de tiempo, los dientes que quedan se mueven y no dejan el espacio apropiado para que salgan los dientes permanentes.

Las caries dentales pueden empezar tan pronto como cuando le salga el primer diente al bebé y si se dejan sin tratamiento, pueden causar mucho dolor y sufrimiento sin necesidad. **Si un dientecito se infecta, va a afectar la calidad de vida del niño y hasta puede amenazar su vida.**

Los gérmenes que causan las caries dentales pueden pasarse de su boca a la boca de su niño. Como padres es importante que cuidemos de nuestros propios dientes para disminuir los gérmenes que causan las caries. Usted puede hacer esto al lavarse los dientes dos veces al día con una pasta de dientes con flúor, pasándose el hilo dental diariamente y al limitar las comidas pegajosas y dulces, las bebidas azucaradas; masticar chicle sin azúcar y visitar a su dentista por lo menos una vez al año. No comparta sus tazas, popotes, cucharas, tenedores o cepillos de dientes con sus niños. No ponga el chupón o pepe de su bebé en su boca con la intención de limpiarlo.

Un niño que crece con buenos hábitos de higiene oral va a crecer con una sonrisa saludable que le va a durar toda la vida.

LA SIGUIENTE INFORMACIÓN LE PUEDE AYUDAR A MANTENER SANA LA BOCA DE SU NIÑO:

Desde que nace a los 12 meses

- Es mejor amamantar.
- Limpie las encías del bebé con una toallita limpia y húmeda después de darle de comer y antes de ponerlo a dormir.
- Cuando le empiecen a salir los dientes, frote las encías del bebé con una toallita limpia y húmeda.
- Empiece a cepillarle los dientes con un cepillo suave para bebés tan pronto como le empiecen a salir los dientes.
- Cada mes, acostúmbrese a levantarle los labios al bebé para ver si tiene manchitas blancas u oscuras en los dientes. Si usted encuentra manchitas, llévelo al dentista.
- No ponga a dormir al bebé con su biberón.

- Empiece a ofrecerle líquidos en una tacita cuando tenga aproximadamente 6 meses de edad.
- Cuando su bebé cumpla los 6 meses, pregúntele a su doctor si debe darle gotitas de flúor.

De 12 a 24 meses

- Lávele los dientes suavemente todos los días con un cepillo de dientes pequeño y suave con un poquito de pasta (del tamaño de un grano de arroz) que tenga flúor. El mejor tiempo para lavarle los dientes es después del desayuno y en la noche, antes de ponerlo a dormir.
- ¡Ya no le dé el biberón después de los 12 meses de edad!
- Póngale un límite al jugo que toma su niño, que no sea más de una pequeña tacita por día y solo con comidas.
- Dele agua en lugar de bebidas o refrescos dulces o sodas.
- Lleve a su niño para que le hagan un examen dental y busque un dentista para que le dé atención regular.
- Pregúntele a su doctor o dentista sobre el barniz de flúor para los dientes de su niño.

De 2 a 3 años

- Empiece a enseñarle a su niño cómo debe de usar el cepillo de dientes. A esta edad ellos necesitan su ayuda.
- Use una pequeña cantidad de pasta con flúor y cepille los dientes de su niño dos veces al día. Limpie el exceso de pasta dental cuando haya terminado.
- Empiece a pasarle el hilo dental a los dientes de su niño por lo menos una vez al día. La mejor hora es en la noche antes de acostarse y antes de cepillarle los dientes.
- Lleve a su niño al dentista para que le hagan limpieza y exámenes dentales cuando se lo recomienden.
- Póngale un límite a los bocadillos dulces y pegajosos, a los jugos y refrescos dulces y a las sodas.
- Cuando su niño tenga sed, ofrézcale agua.

De 3 a 6 años

- Deje que su niño practique cómo cepillarse los dientes. Quédese con él porque todavía necesita de su ayuda. Continúe lavándole los dientes a su niño dos veces al día con un poquito de pasta de dientes con flúor.
- Enséñele a su niño a escupir la pasta de dientes y a no tragarla.
- Pásele el hilo dental todos los días.
- Póngale un límite a los bocadillos dulces y pegajosos, a los jugos y refrescos dulces y a las sodas.

De 6 años y mayor

- Supervise y ayúdele a su niño a cepillarse hasta que cumpla los 8 años.
- Pásele el hilo dental antes de ir a acostarse.
- Póngale un límite a los bocadillos dulces y pegajosos, a los jugos y refrescos dulces y a las sodas.

YOUR CHILD'S HEALTHY SMILE

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

What is the number one health problem found in young children that is entirely preventable? The answer is tooth decay, an infectious disease that can destroy baby teeth.

Baby teeth are very important and help your child chew and enjoy food, speak correctly, and helps them smile and boost their self-esteem Baby teeth also save room for adult teeth, and if lost too early, the teeth that are left will move and not leave room for the adult teeth to come in properly.

Tooth decay can start as soon as a child's first tooth appears in their mouth and left untreated can be very painful and can cause needless pain and suffering. **If a tooth becomes infected it will impact the quality of a child's life, and can even be life-threatening.**

Tooth decay germs can be passed from your mouth to your child's mouth. As a parent it is important to take care of your own teeth to lower the spread of tooth decay germs. You can do this by brushing your teeth twice a day with fluoride toothpaste, flossing once a day, limiting sweet sticky foods, sweet drinks, chewing sugarless gum, and visiting your dentist at least once a year. Do not share cups, straws, spoons, forks, or toothbrushes with your children. Do not lick clean your baby's pacifier in your mouth.

A child with good oral health habits that begin at an early age will grow up with a healthy smile that will last a lifetime.

THIS INFORMATION CAN HELP YOU KEEP YOUR CHILD'S MOUTH HEALTHY:

Birth to 12 months

- Breastfeeding is best.
- Wipe baby's gums with a damp, clean washcloth after feedings and before bed.
- When baby is teething, rub the gums softly with a clean, damp washcloth.
- Start brushing with a soft baby size toothbrush as soon as your baby has teeth.
- Get into the habit of lifting baby's lips monthly and check for white or dark spots on baby's teeth. If you see any spots, take your child to a dentist.
- Do not put your baby to bed with a bottle.
- Start offering your baby a cup around 6 months of age.
- When baby is 6 months old, ask your baby's doctor about fluoride drops.

12 to 24 months

- Brush teeth gently with a small, soft toothbrush daily with a tiny bit (rice grain size) of fluoride toothpaste. The best times are after breakfast and before bed.
- No more bottles after 12 months of age!
- Limit juice to no more that 1 small cup each day and serve only at mealtimes.
- Give your child water instead of sweet drinks or sodas.
- Take your child for a dental exam and establish a dental home.
- Ask the doctor or dentist about fluoride varnish for your child's teeth.

2-3 years

- Start teaching your child how to use a toothbrush. They will still need your help.
- Use a small dab of fluoride toothpaste and brush your child's teeth twice a day. Wipe out the excess toothpaste when done.
- Start to floss your child's teeth at least once a day. Before brushing teeth at bedtime is a good time.
- Take your child to the dentist as recommend for cleanings and exams.
- Limit sweet or sticky snacks, sweet drinks and juice.
- Offer water when your child is thirsty.

3-6 years

- Let your child practice brushing their teeth. They will still need your help. Continue to brush your child's teeth twice a day with a small dab of fluoride toothpaste.
- Teach your child to spit toothpaste out, not swallow it.
- Floss daily.
- Limit sweet or sticky snacks, juice and sodas.

6 years and older

- Supervise and help your child brush until the age of eight years.
- Floss before bedtime.
- Limit sweet or sticky snacks, juice and sodas.
- Ask your dentist about sealants for your child's permanent molars.

La Familia



Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

REDUCIENDO LOS CONFLICTOS Y AUMENTANDO EL AMOR

Por Marisol Muñoz-Kiehne, PhD
y Rona Renner, RN

Una vez que nacen los hijos, los padres de familia experimentan dichas y desafíos. La crianza de los niños es una responsabilidad enorme, y es inevitable que se eleven las tensiones entre los padres. Si bien hasta los buenos padres se gritan en presencia de sus niños, los estudios señalan que esto atemoriza a los niños, quienes a menudo piensan que los conflictos se deben a ellos. Es importante reducir los conflictos y la exposición de los niños a las peleas entre sus padres. Cuando los padres se esfuerzan por comunicarse con respeto y resolver sus diferencias, las relaciones amorosas crecen.

He aquí un ejemplo de una situación típica que puede conducir a un intercambio negativo o a un conflicto: Usted acaba de recoger a los niños del cuidado infantil; su hogar necesita limpieza, la cena necesita ser preparada, y los niños necesitan su atención. Su pareja llega a casa y dice, *“Tuve un día muy difícil en el trabajo, tengo hambre, ¿por qué la cena no está lista?”*

Su respuesta dependerá de factores tales como su estado de ánimo, su crianza, y si ya siente resentimiento hacia su pareja. Una persona tal vez se enojaría y gritaría desde el otro cuarto, *“¿Acaso estoy de brazos cruzados? Nada más piensas en ti, así que prepárate tu propia comida.”* Otro padre de familia quizás diría, *“Cariño, estoy en el dormitorio. Ven para darnos un beso, recalentamos la comida de anoche, y luego tendremos tiempo juntos cuando los niños se hayan dormido.”* ¿Cómo respondería usted?

Repase estas guías para reducir los conflictos y aumentar el amor en su hogar:

- **Cuando lleguen a casa,** bese o abrace a su pareja antes de empezar a quejarse. Recuerden que ambos trabajan duro y merecen sentirse apreciados.
- **Aprendan a reconocer cuando sienten enojo,** pues entonces no razonan óptimamente. *“No puedo hablar ahora. Regresaré en unos minutos.”*
- **Cuando sientan estrés,** tomen varias respiraciones profundas y retírense a un lugar donde puedan calmarse. Pregúntense qué siente y qué necesita.
- **Es esencial que usted planee cierto tiempo** para alimentar la relación con su pareja. Trate de salir con su pareja una vez a la semana o de pasar tiempo juntos mientras sus hijos duermen.
- **Compartan comentarios positivos** que especifícan lo que es de su agrado. *“La sopa que hiciste estuvo deliciosa, gracias.”* O, *“Me gusta cuando le lees a los niños.”*
- **Procuren apoyo** si parece que no pueden reducir los conflictos y aumentar el amor. Consulten terapeutas, líderes religiosos, amistades o parientes.

El amor es mucho más que flores y chocolates. Amar es una destreza que requiere esfuerzos constantes, bondad, y una combinación de romance y respeto.

Para más información y motivación, visite www.nuestrosninos.com y www.childhoodmatters.org. **Sintonice Nuestros Niños,** los domingos a las 8AM en La Kalle 100.7/105.7FM, y KBBF 89.1FM y **Childhood Matters,** los domingos a las 7AM en KISS 98.1FM y KBBF 89.1FM.

SEGUROS DE AUTO

COST-U-LESS
INSURANCE CENTER

Desde **\$15*** al Mes

¡No Hay Problema!

- DUI's
- SR-22
- Infracciones
- Accidentes
- ¿Sin Licencia?

¡Ahora!

AUTO

CASA

VIDA

STOP

¡Deje de pagar Seguro de Auto Caro!

Reduzca el costo de su Seguro al utilizar su tarjeta de retorno de Taxes*

For the Rate That's Best Call Cost-U-Less

707-202-5012

Cost-U-Less *Aplican Restricciones

The Family

REDUCING CONFLICTS AND INCREASING LOVE

by rona renner, rn and marisol muñoz-kiehne, phd



Rona Renner, RN

When a child is born, parents experience joys and challenges. It's an enormous responsibility to take good care of children, and tensions between parents are bound to rise.

Good parents sometimes yell at each other when their children are around, but children are often frightened by this and may even think that **they** are bad and have done something wrong. It's important to work toward reducing conflicts and children's exposure to parental arguments. When the parents work to communicate respectfully and work out their differences, loving relationships grow.

Here's an example of a typical situation that can lead to an argument and negative communication. You've just picked the kids up from childcare, you come home to a house that needs cleaning, a dinner that needs making, and children who need your attention. Your partner comes home and says, "I sure had a hard day at work, I'm hungry, why isn't dinner ready yet?"

How you respond will depend on many things like your mood, how you were raised, and if you're already angry with your partner. One person might get angry and yell from the other room, "Can't you see I'm busy, you're only interested in yourself, so go make your own dinner." While someone else might say, "Hey honey, I'm in the bedroom. Come give me a kiss, then we can heat up the leftovers from last night and have some time together after the kids are in bed. How would you respond?

Here are some tips for working towards more love and less conflict in your home:

- **When you come home**, give your partner a kiss or hug before you start to complain. Remember that you both work hard, and want to be appreciated.
- **Recognize when you're angry**, because when you're angry, you're not at your most reasonable. Try saying something like, "I can't talk right now. I'll come back in a few minutes."
- **When you notice your stress rising**, take a few deep breaths and leave the room to cool off. Reflect on what you're feeling and what you need.
- **It's essential that you plan time** to nurture your relationship with your spouse or partner. Try for a weekly date, or time together after the kids are asleep.
- **Give positive feedback**. Be specific about the things you appreciate. "The soup you made was great, thanks so much." Or, "I sure like it when you read stories to the kids."
- **Seek support** if you can't seem to reduce conflicts and increase love. Reach out to a therapist, minister, friends, or relatives.

Love is a lot more than flowers and candy. Love is a skill, with ongoing efforts and respect, mixed in with some romance and kindness.

For information and inspiration, go to www.childhoodmatters.org and www.nuestrosninos.com. Tune into "Childhood Matters," Sundays at 7AM on KISS 98.1FM and KBBF 89.1FM, and "Nuestros Niños," Sundays at 8AM on La Kalle 100.7/105.7FM, and KBBF 89.1FM.

Inmigración y Deportación • Immigration and Deportation

¿NECESITA USTED UN ITIN?

(Número de Identificación para Contribuyente Individual)

"Cruzando la línea" por Teresa Foster

La época de presentar los impuestos se acerca y algunas personas no cuentan con un número de seguro social para hacerlos ¿Cómo pueden hacer sus impuestos o reclamar sus dependientes? Gracias al departamento de IRS por facilitar esta información tan valiosa para nuestra comunidad.

El Número de Identificación para Contribuyente Individual (ITIN), es un número con nueve dígitos otorgado por el Servicio de Rentas Internas (IRS). Este número es para toda persona que NO califica para obtener un número del seguro social (SSN), pero necesita un número de identificación para presentar su declaración de impuestos en los EEUU. **El ITIN es solamente usado para presentar sus impuestos, no le permite trabajar, cambiar su estado de inmigrante u obtener beneficios del seguro social.** Las personas que son elegibles para solicitar este número son:

- Extranjeros/no residentes obligados a presentar una declaración de impuestos de los EEUU; extranjeros/no residentes presentando una declaración para obtener un reembolso; extranjeros/no residentes presentando una declaración conjunta con un esposo/a quien es ciudadano o residente (EEUU); dependiente o esposo/a de una persona de los Estados Unidos

La forma para solicitar este número es la **Forma W-7** la cual tiene que ser acompañada por documentos originales o copias notariadas que comprueben su identidad y la información escrita en la forma. Asegúrese con su preparador de impuestos que todo va en orden. Para obtener la dirección de la oficina más cercana del IRS, llame al **800.829.1040**.

Estos artículos son de información general y en ningún momento pretenden ofrecer consejos legales sobre un caso en particular. Teresa Foster es consultora en inmigración celebrando más de veinticinco años en servir a la comunidad. Ella no es abogada.

DO YOU NEED AN ITIN? (Individual Taxpayer Identification Number)

Crossing the Line by Teresa Foster

Tax season is near and some people do not have a social security number with which to file. How can they do their taxes or claim dependents? Thanks to the IRS for providing this valuable information to our community.

An ITIN is a nine digit number issued by the U.S. Internal Revenue Service (IRS) to individuals who are required to have a U.S. taxpayer identification number but who do not have, and are NOT eligible to obtain, a social security number (SSN).

The ITIN is for tax purposes only. It does not entitle you to social security benefits, and creates no inference regarding your immigration status or your right to work in the United States. *Persons who can apply for this number are:*

Nonresident alien individual not eligible for an SSN who is required to file a U.S. tax return OR who is filing a U.S. tax return only to claim a refund; Nonresident alien individual not eligible for an SSN who elects to file a joint U.S. tax return with a spouse who is a U.S. citizen or resident; U.S. resident alien (based on substantial presence) who files a U.S. tax return but who is not eligible for an SSN; Alien spouse claimed as an exemption on a U.S. tax return who is not eligible to obtain an SSN; Alien individual eligible to be claimed as a dependent on U.S. tax return but who is unable or not eligible to obtain an SSN.

You will need a complete Form W-7 and the original documents, certified or notarized copies of documents that substantiate your identity and the information provided on the Form W-7. Also, you can check with your Tax preparer.

To obtain information about the nearest IRS office call **1.800.829.1040**.

These articles are for general information purposes only. They do not intend to provide legal advice on a particular case. Teresa Foster is an immigration consultant celebrating more than twenty five years serving the community. She not an attorney.

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

HOW TO FIGHT DEPORTATION IN IMMIGRATION COURT *Part Two*

By Christopher Kerosky, www.youradvocate.net

Part one discussed the manner in which to fight deportation in court. In this article, you will learn how the bond is set and how you or your lawyer can get the bond set as low as possible by a judge, get the bond paid and get your relative or friend out of jail.

How is the bond set? If a person is detained but eligible for bond, the government will often set an initial bond amount. Many times this is a higher amount than the amount set by a judge. The Department of Homeland Security (DHS) usually sets the bond at \$5000 or higher; sometimes it can be up to \$15,000, even for persons without any criminal record.

If it's possible to post this bond set by the DHS, the person will be released. If you cannot afford the bond, you can ask the immigration court and ask for a bond re-determination hearing. This usually requires the help of legal counsel. The court will set a hearing upon request and consider the arguments relating to what bond should be set for your friend or relative.

In setting the amount of bond, the judge will look at a number of criteria. The most important criteria is whether the person is a "flight risk"; that is, whether he would likely come back to court if released. In making that decision, the judge will consider factors which tend to show good moral character on the part of the individual held. These factors include:

Relatives in the United States: does the person have relatives here who are in legal status? Does he have a citizen or permanent resident spouse or child? **Employment:** does the person have a regular job and income? **A residence:** does the person have a place to live if you are released? **Immigration Court History:** Has the person ever failed to go to court on any of his criminal or immigration cases? Can he show the judge that he was reliable when he had to go to court in the past? **Tax Records:** has the person paid his taxes? **Eligibility for Relief:** What immigration status does the person qualify for? Does he have an immigrant petition filed by a relative? Does he have a credible argument that he qualifies for asylum or cancellation of removal under the immigration law? Does he qualify for some other status here?

AMOUNT OF THE BOND

The judge is not allowed to set a bond below \$1,500. Typically, when an individual held has not committed a crime, judges in San Francisco will set the bond between \$2000 and \$5000 — especially if the person is entitled to some immigration relief. In cases where the individual has a criminal history or has a record of not showing up for prior hearings, the bond will likely be higher. If you pay the bond directly to the government, the bond money will be returned to your family only when your court case is completed and only if you have complied with the court's order, even if that order is to leave the country.

BOND APPEAL

If you disagree with the judge's determination of your bond request, you may file a bond appeal with the Board of Immigration Appeals (BIA). However, this is not very practical as the cost of preparing such an appeal may be more than the bond. Also, the immigration judge may decide to order the person deported before you receive a decision from the BIA on the question of your bond. The Government may also appeal the judge's decision if the government believes that the judge should not have set bond or set the bond too low.

Next month's article will deal with how to fight and win your case and obtain status here from the Immigration Court.

CÓMO PELEAR SU DEPORTACIÓN FRENTE A LA CORTE DE INMIGRACIÓN: *Parte 2*

Por Christopher Kerosky youradvocate.net

En el último artículo hablé sobre la manera en la que podemos pelear su caso de deportación frente a la Corte de Inmigración. Específicamente, escribí sobre cómo obtener la excarcelación de un amigo o un familiar. En este artículo, quiero discutir cómo es determinada una fianza y cómo usted o su abogado pueden obtener la fianza más baja frente a un juez, pagar dicha fianza y poder sacar de la cárcel a su amigo o familiar.

CÓMO SE DETERMINA LA FIANZA

Una vez que su familiar está detenido, el Gobierno va a determinar el monto (cantidad) de la fianza. Muchas veces la cantidad es mayor a la que fijara el Juez de Inmigración. El Departamento de Seguridad de los Estados Unidos (DHS, por sus siglas en inglés) fija el monto de las fianzas a partir de los \$5,000 y puede llegar hasta \$15,000, aún sin tener el detenido un récord criminal.

Si usted paga esta fianza fijada por el DHS, la persona detenida será inmediatamente liberada. Si no puede afrontar el costo de la fianza, puede acudir a la Corte de Inmigración y solicitar una audiencia para que la fianza sea determinada nuevamente. Usualmente, este proceso requiere la asistencia de un abogado. La Corte establecerá una fecha de audiencia y en ella considerará los argumentos relacionados al monto de la fianza de su familiar o amigo.

Para tomar una decisión, el Juez considerara varios factores. Uno de los más importantes es si su familiar es "proclive a escaparse", lo que indica que es probable que no regrese a la Corte una vez que haya sido liberado. Para evaluar este factor, el Juez considerará factores que tienden a mostrar el buen carácter moral de la persona detenida. Estos factores incluyen:

- **Familiares en los Estados Unidos:** esposa e hijos nacidos en los Estados Unidos o que sean residentes permanentes.
- **Trabajo:** ¿Tiene esta persona un trabajo regular y un ingreso?
- **Lugar de residencia:** ¿Tiene la persona un lugar para vivir si es excarcelado?
- **Historial migratorio:** ¿Ha dejado de presentarse a la Corte en algún proceso criminal o migratorio? ¿Puede demostrarle al Juez que fue una persona confiable cuando tuvo que presentarse en la Corte en el pasado?
- **Impuestos:** ¿Ha pagado sus impuestos en los Estados Unidos?
- **Recursos para permanecer en los Estados Unidos:** ¿Cumple con los requerimientos para algún estatus migratorio? ¿Algún familiar presentó una petición a nombre del detenido? ¿Tiene su familiar argumentos creíbles con respecto a su elegibilidad para asilo o cancelación de deportación?

MONTO DE LA FIANZA

Los jueces de inmigración no están autorizados a establecer fianzas por debajo de los \$1,500. Típicamente, cuando un individuo no ha cometido delitos, los jueces de San Francisco tienden a fijar fianza entre \$2,000 y \$5,000, especialmente si la persona tiene algún recurso para aplicar por estatus migratorio. En casos donde el detenido tiene un historial criminal o tiene antecedentes de no presentarse a citas anteriores con la corte, por lo general la fianza será más alta.

Si abona la fianza directamente al Gobierno, el dinero será devuelto a su familia sólo cuando el caso sea completado en la Corte y sólo si usted ha cumplido con la orden de la Corte, inclusive si esa orden es la de salir del país.

APELACIÓN

Si usted está en desacuerdo con la decisión del Juez con respecto a la fianza, podrá apelar la decisión frente al "Consejo de Apelación de Inmigración" (BIA, por sus siglas en inglés). Sin embargo, este proceso no es muy práctico ya que el costo de preparar dicha moción puede ser más alto que el costo de la fianza. Así también, el Juez de Inmigración puede ordenar la deportación de la persona detenida antes de que el BIA decida la cuestión de la fianza. El Gobierno también podría apelar la decisión del Juez en caso de que considere que la fianza es muy baja o que el detenido no tiene derecho a la misma.

El próximo mes discutiremos cómo pelear y ganar su caso en los Estados Unidos, frente a la Corte de Inmigración.

FARMERS INSURANCE

AUTOS, CASAS, CASA MÓVIL, VIDA, NEGOCIOS.
Aseguramos con o sin licencia. Precios muy competitivos. **Cuenta con un agente personal disponible cuando lo necesites, y con una compañía confiable.**
Autos, Home, Mobile Homes, Business, Life
Insuring licensed or nonlicensed. Very Competitive Rates. **You can count on a personal agent when you need one.** No Broker Fees

Oliva Garcia • 707.328.2546
Lic # 0H07793
131-A Stony Circle Suite 400
Santa Rosa, Ca 95401



1080 Jennings Avenue • Santa Rosa, CA 95401
(707) 527-5421

SENIOR INDEPENDENT
SUBSIDIZED HOUSING
WAITING LIST TO OPEN
FEBRUARY 7 to MARCH 19, 2011

Jennings Court is pleased to announce the opening of our *Waiting List*. Jennings Court offers subsidized housing for extremely low and very low-income seniors.
TO BE ELIGIBLE: Single applicant must be 62 years of age or older. Maximum annual income for single applicant must be less than \$28,150 and couples, \$32,200.

Rent will be 30% of your adjusted monthly income. Assets (Real Estate, CDs, Stocks, and Bonds, etc.) will be converted to income at 2% or actual % of income.
TO APPLY: Applications will be distributed by calling Jennings Court Senior Community at (707) 527-5421 beginning on February 7, 2011 from 9:00 a.m. to 5:00 p.m.
Applications must be returned by mail to Jennings Court Senior Community, 1080 Jennings Ave., Santa Rosa, CA, 95401, Attn: Main Office, no later than March 21, 2011. Applications postmarked after March 21, 2011 cannot be considered and will be returned to sender.

Copy of your Social Security card should be attached to your application.
APPLICANTS' AUTHORIZATION AND CONSENT FOR RELEASE OF INFORMATION, SECTION 214, AND HUD FORMS 9887 & 9887A, MUST BE FILLED-OUT, SIGNED AND ATTACHED TO YOUR APPLICATION, **OR WE WILL NOT BE ABLE TO ACCEPT YOUR APPLICATION.**

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, VP Affordable Housing, 437 Webster Street, Palo Alto, CA 94301, (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



1080 Jennings Avenue • Santa Rosa, CA 95401
(707) 527-5421

LA LISTA DE ESPERA PARA LA VIVIENDA SUBSIDIADA
INDEPENDIENTE PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD SERÁ
ABIERTA A PARTIR DEL 7 DE FEBRERO DE 2011 AL 21 DE MARZO
DE 2011.

Jennings Court se complace en anunciar que nuestra **lista de espera** será abierta. Jennings Court ofrece vivienda subsidiada para personas de la tercera edad que tienen un ingreso extremadamente bajo y muy bajo.

PARA SER ELEGIBLE:

Los personas que soliciten por sí solas deben tener al menos 62 años de edad.
El ingreso máximo anual por persona debe de ser menor a \$28,150 y por pareja \$32,200

La renta a pagar será equivalente al 30% de su ingreso mensual ajustado. Los bienes (Propiedades, certificados de depósito, acciones, bonos, etc.) serán convertidos a ingreso al 2% o el porcentaje real del ingreso.

PARA SOLICITAR:

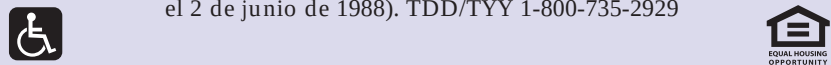
Las solicitudes serán distribuidas al comunicarse a “Jennings Court Senior Community” al (707) 527-5421 a partir del 7 de febrero de 2011, de 9:00 AM a 5:00 PM.

Las solicitudes deben de ser regresadas vía postal a “Jennings Court Senior Community”, 1080 Jennings Avenue, Santa Rosa, CA 95401. Attn: Main Office. La fecha límite para recibir solicitudes es el 21 de marzo de 2011. Las solicitudes que hayan sido estampadas por el servicio postal con fecha posterior al 21 de marzo de 2011, no serán consideradas y serán regresadas al remitente.

Se debe de anexar una copia de la tarjeta del Seguro Social a su solicitud.

LA AUTORIZACION Y CONSENTIMIENTO DEL SOLICITANTE
PARA REVELAR INFORMACION, SECCION 214, Y FORMAS HUD
9887 Y 9887A, DEBEN DE SER LLENADAS, FIRMADAS Y
ANEXADAS A SU SOLICITUD, O NO PODREMOS ACEPTAR
SU SOLICITUD.

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, Vice Presidente de Affordable Housing, 437 Webster Street, Palo Alto, CA 94301, (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



Respuestas /Answers #1 • SUDOKU • PUZZLES ON PAGE 20 • Respuestas /Answers #2

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

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

BANCARROTA ¡CONSULTA GRATIS!



Oficinas Legales de
Caelo T. Marroquin

Citas disponibles por las tardes, sábados y domingo

Capítulo 7 • Capítulo 13
Precios Bajos • Plan de Pagos

1007 West College Ave. #449
Santa Rosa, CA 95401

888 352.0665

Somos una agencia para el alivio de
deudas. Ayudamos a la gente a
tramitar la bancarrota bajo el
Código de Bancarrota.

¡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.

EL CONDADO DE MARIN: Tax-Aid va a ofrecer sesiones gratis para preparar impuestos en NOVATO YOUTH CENTER y PICKLEWEED COMMUNITY CENTER . El grupo de preparadores de impuestos gratuitos de *Tax-Aid* estará activo en estas dos localidades nuevas preparados para ayudar a familias que tienen un ingreso bruto menos de \$49,000.

“Estoy encantada ya que vamos a poder ofrecer servicios de preparación de impuestos gratis a la comunidad de estas dos localidades del condado de Marin. El año pasado, aproximadamente \$2millones de potenciales devoluciones de impuestos no se reclamaron en el condado de Marin. Ese dinero pudo haber sido usado por los contribuyentes para sus ahorros, usado en la comunidad, o usados en compras o gasolina. ¡Queremos asegurarnos que todos obtienen una devolución de impuestos gratis!” Dijo Louise Carroll, Directora Ejecutiva de *Tax-Aid*.

Las familias que llenan los requisitos para recibir los servicios de *Tax-Aid* son bienvenidas para que asistan a nuestras sesiones gratuitas de preparación de impuestos. Los clientes se atienden en el orden en que vayan llegando. Habrá voluntarios para traducir de inglés al español.

Las familias con un ingreso bruto de hasta \$49,000 se pueden beneficiar con la preparación de impuestos gratuitos de Tax-Aid. Deben de presentar:

- Carta de seguridad social o ITIN de cada miembro de su familia.
- Formulario W-2 para todo los trabajos realizados en el 2010 y todos los formularios 1099 o 1098.
- Información de contacto de su cuidador de niños.
- Nombre, dirección y teléfono del propietario de su hogar.
- Un cheque nulo para deposito directo.
- Su devolución de impuestos del año pasado (si lo tiene).

Novato Youth Center, 680 Wilson Avenue, sábado 26 de marzo de 11am-4pm.

Pickleweed Community Center, 50 Canal Street, San Rafael, sábado 19 de febrero, 12 de marzo y 2 de abril de 11am-4pm. Llame a *Tax-Aid* al **415 963-8633** o llame al **211** para obtener información sobre otros agencias que proporcionan servicios gratuitos para impuestos en su área. **www.tax-aid.org**

INFORMACIÓN SOBRE TAX-AID:

Tax-Aid es una organización benéfica 501(c) (3) fundada en 1988 por una coalición de contadores y abogados. Su misión es proveer preparación de impuestos gratis a las familias de bajos ingresos en el área de la Bahía. Tax-Aid siempre se ha especializado en ampliar el acceso al crédito de la ganancia de impuestos y del cuidado de niños. En el 2010 Tax-Aid preparó 4,172 devoluciones. El total que estos contribuyentes recibieron fue más de \$4'909,115. Algunas devoluciones fueron de más de \$4,500 por contribuyente. Tax-Aid coordinó 82 programas gratuitos de preparación de impuestos. En 2010 las agencias sirvieron a más de 20,089 clientes en todo el estado ayudándoles a recibir más de \$22, 223,064 en devoluciones del estado y de la nación.

MARIN COUNTY: Tax-Aid will offer free income tax prep sessions at NOVATO YOUTH CENTER and PICKLEWEED COMMUNITY CENTER. Tax-Aid's grassroots band of pro bono tax preparers will be active at these two new locations ready to help any family with a gross income of less than \$49,000.

“I'm thrilled that we will be able to provide free income tax preparation services to the community in these two new locations in Marin County. Last year, an estimated \$2 million in potential tax refunds went unclaimed in Marin County. That money could have been used by taxpayers for their savings, spent in the local community or used for groceries or gas. We want to make sure everyone gets a full refund this year!” said Louise Carroll, Executive Director of Tax-Aid.

Families who qualify for Tax-Aid's services are encouraged to come to our free tax sessions. Clients are seen on a first come, first serve basis. Volunteers will be on hand to translate English and Spanish for clients who are Spanish-speakers.

Families with total gross income of less than \$49,000 can benefit from Tax-Aid's free tax prep service.

What to bring: Social Security card or ITIN for each family member; W-2 forms for all jobs held in 2010 and all 1099 or 1098 forms; Child care provider information; Landlord's name, address and phone number; Voided check for direct deposit; Last year's tax return if you have it.

Locations, days and hours:
Novato Youth Center, 680 Wilson Avenue, Saturday March 26 from 11am-4pm.

Pickleweed Community Center, 50 Canal Street, San Rafael, Saturday February 19, March 12 and April 2 from 11am-4pm.

Call Tax-Aid at **415 963-8633** or **211** to obtain information for other free tax providers in your area. **www.tax-aid.org**

About Tax-Aid: *Tax-Aid is a 501(c)(3) public charity founded in 1988 by a coalition of accountants and lawyers. Its mission is to provide free income tax preparation to low-income families throughout the Bay Area. Tax-Aid has always placed a special emphasis on increasing access to the Earned Income Credit and the Child Tax Credit.*

In 2010 Tax-Aid prepared 4,172 returns. These taxpayers received over \$4,909,115. Some refunds were over \$4,500. Tax-Aid coordinated 82 free tax preparation programs. In 2010 the combined campaigns served over 20,089 clients helping them to receive more than \$22,223,064 in federal and state refunds.

Free Tax Preparation Help



¡Gratis Preparación de Impuestos!

Rápido. Gratis. Confidencial.



EarnIt! KeepIt! \$aveIt!

Guarde su dinero y evite cargos escondidos.

¡En más de 20 lugares de servicio en los condados de Sonoma, Mendocino y Lake, nuestros preparadores de impuestos entrenados aseguraran que obtengan el máximo reembolso que puedan calificar!

Para recibir ayuda gratis, su ingreso en 2010 fue menos de \$49,000.

Los centros de impuestos abren en su comunidad los últimos de enero.

Para una cita gratis, llame al 2-1-1 o 800.325.9604.

Para más información: www.unitedwaywinecountry.org/eitc



DIG Youth Leaders / Friday Night Live
Wish to honor the

2010-11 Santa Rosa Responsible Alcohol Merchant Award Winners:
Safeway * Food Maxx * G&G Supermarkets * 7 Eleven (Santa Rosa Avenue & Yolanda) * **24 / 7 Gas Co. Inc. ***
Please support stores doing their part to prevent underage drinking in our community

Community Action Partnership of Sonoma County wishes to say thank you to our Friends & Partners:

Agilent Technologies	Kristin B. DeVincenzi DDS	Jean McVeigh	Rose Red Auxiliary	Sonoma County Library
Hal Aguirre	Exchange Bank	Melody Montero	Roseland School District	SR Entertainment Group
Marc Alexander, DDS	Karen Erickson	Nicole Le, DDS	Rotary Club of Windsor	St. Joseph Health System
Barbara Barney	Gregory Fearon	Bev O'Brien	Russian River Health Center	State Farm
The Bohemian	First 5 Sonoma County	Oddfellows	Sahouria Pediatric Dentistry	SSU Nursing Program
Corinne Byrd	Julie N. Fordstadt, DDS	Pacific Foundation for	Salvation Army	Margaret Tourje
Carol T. Carciere	HCA Family Fund	Medical Care	Santa Rosa City Council	Linda & Steve Thomas
CFSC Bruce Lalor Fund	Infineon Speedway Charities	Paradiso Winery	Santa Rosa City Schools	Traditional Medicinals
CFSC Johnnie Tarchini	Junior League Napa/Sonoma	Petaluma Health Center	Santa Rosa Junior College	Henry & Eileen Trione
CFSC Julia Grant Fund	Cindy Hannah	Portola Systems	John M. Savko, DDS	Trione Family Foundation
Cliff Bar Company	Diana Laczkowski	Press Democrat	Ann Sebastian	Joseph Tse Foundation
Cross and Crown Church	Karen Kellam	Stephanie Puentes	Santa Rosa Police Dept.	Whole Foods
Elizabeth Cabraser	James Klim, DDS	Radio Lazer	Sheltons' Natural Food Market	Beth Wyatt
California Parenting Institute	Jane Krensky	Redwood Empire Active 20-30	Sloan Angels	Charles Yarbrough
Betty Chaney	Pat Kuta	Redwood Empire Dental Society	So. Co. Probation Dept.	And all the other donors
Elisabeth Chicoine	Marguerite Longtin	Redwood Gospel Mission	Santa Rosa Rec and Parks	and over 700 volunteers
Delta Dental	Sandy Mailliard	River to Coast Services	So. Co. Office of Education	who contribute to the
	Suzy and Mike Marzalek		So. Co. Indian Health Project	success of our programs

To learn more about Community Action Partnership or become a Community Action Partner, go to www.capsonoma.org

LEENA MAHAL

ESPAÑOL VIENE DE LA PÁGINA 4; ENGLISH CONTINUED FROM PAGE 5

... pudiera cuidar de mis hijos en vez de llevárselos a otra persona para que los cuidara. Estaba trabajando y tenía a los niños en el preescolar. El me sugirió que trabajara en las noches. Él regresaba a casa de su trabajo en la noche.”

Charles le ayudó a iniciar su servicio de limpieza y le ayudó a adquirir clientes. Este nuevo arreglo le permitió trabajar mientras sus hijos dormían. Pasó el tiempo y su amigo y su hermana empezaron un romance a larga distancia por teléfono, el cual terminaría reuniendo finalmente a Leena con su familia. Su hermana y Charles se casaron en la India, y este hombre que ya era la figura paterna de sus hijos se convirtió en el “tío” y el “cuñado.” La hermana de Leena es el primer miembro de su familia que contrae nupcias con un hombre que no pertenece a su cultura.

CUIDANDO DE OTRAS PERSONAS

“Posteriormente, dejé el servicio de limpieza a una pareja que había estado trabajando para mí y me convertí en asistente de enfermera certificada (CNA, por sus siglas en inglés) para cuidar de otras personas, lo cual me permitía trabajar de noche. Tengo muchas certificaciones, las cuales incluyen seguros y flebotomía”, nos dice mientras ríe. “Estoy interesada en muchas cosas y aún si empezara algo y me percatara de que no fuera realmente lo que yo quisiera hacer para el resto de mi vida, pensaría ‘debería de terminar el proceso de certificación’”.

Leena toma su vida y las lecciones que ésta le da sin arrepentimientos porque continuamente aprende de ellas. “Cuidaba de un hombre cuya hija posteriormente se vino desde donde vivía, tuvo que cruzar todo el país, para cuidar de él. Cuando perdí ese empleo. . .” Leena guarda silencio mientras hace un movimiento con su negra cabellera. “Era un trabajo muy bien pagado y tuve que sacrificar muchas cosas por él y entregarme en cuerpo y alma a este trabajo. Cuando acabó rápidamente, me pecaté que eso podía volver a pasar de nuevo mientras otra persona esté tomando las decisiones que afecten directamente mi trabajo. Tuve que irme a vivir con mi hermana después de que esto sucediera porque no podía pagar el apartamento donde vivíamos mis hijos y yo”.

KHOBSURAT

“Una vez que los niños crecieron, pensé que podía empezar una carrera por lo que busqué una escuela de cultura y belleza. No era algo que deseara por largo tiempo pero pensé en ser manicurista, debido a una sugerencia que me había hecho una amistad. Aun cuando el cuidado de uñas no me interesaba en forma particular, la información que estaba adquiriendo en otras áreas de la belleza era muy importante. Entonces decidía ir a la escuela de belleza durante el día y trabajar cuidando de otras personas de noche, algo que aún continuó haciendo. De todos modos ya era la persona que estaba arreglando a todas antes de las bodas y otros eventos. Esta habilidad llegó a mí en forma natural. Es tan natural para mí que no le veo dificultad alguna.

Aún si tan sólo dormía tres horas y me sentía exhausta cuando iba a clases, de repente me sentía llena de energía para aprender sobre la química y la ciencia que existe detrás del cabello y la piel. Quiero ofrecer a las personas un lugar al que puedan venir para recibir un sinnúmero de servicios y cuidados; es un lugar donde nosotros nos hacemos cargo de su apariencia”.

“Todavía trabajo cuidando de otras personas, no porque tenga que hacerlo — no obstante preferiría pagar todas mis deudas de mi trabajo de Khoobsurat, sino porque . . .” Leena hace una pausa mira a través de la ventana llena de sol y sus ojos brillan mientras gira su vista hacia atrás. “Hay algo que es proporcionado cuando uno se encarga de cuidar de otras persona que — bueno, no hay nada que te proporcione ese sentimiento. Cuando tú das amor, en realidad puedes ver como regresa a ti. Es algo. . .” Leena no termina su idea, encoje sus hombros y sonríe.

CON LA AYUDA DE LEENA

Las personas no trabajan cuidando de otras personas. Las personas cuidan de otras por naturaleza propia. He escuchado de personas que lo dicen y yo creo que este pensamiento es especialmente verdadero en Leena Mahal. A pesar del éxito que ha logrado con *Khoobsurat*, tal parece que Leena se identifica más cuidando de otras personas que siendo una empresaria. Quizás es ahí donde se mantiene el secreto del constante crecimiento en el número de clientes de *Khoobsurat*. El cuidar de otras personas es una extensión natural del espíritu de Leena. A pesar de lo que vivió en su pasado, Leena no es una víctima. Leena es una persona que ayuda y aconseja, pero lo más importante es que es una persona hermosa por dentro y por fuera. Ella es *Khoobsurat*.

You have to ask yourself if you're willing to sacrifice. It probably won't be necessary to sacrifice everything but - Are you willing? I really felt during that time that God was protecting me. I felt like I was on my journey on a cloud protected from all sides.”

THE KINDNESS OF STRANGERS

On her way to San Francisco she sat next to a woman from Santa Rosa. The two began talking and sharing their stories and Leena ended up coming home with her. The kind woman gave her a job at her husband's new massage parlor in Rohnert Park. Leena was taught how to do massages but ended up mostly at the front desk where she met a friend of the owners, Charles E. Jesus. He had come in to check how his handiwork was holding up. The owners told him about Leena's situation and a few weeks later he returned and spoke with her.

FRIENDS

Charles E. Jesus helped her find an apartment, get divorced and would later become her brother-in-law and father figure to her children. Eventually they traded homes so that she could comply with the law stating that a single parent with children of the opposite sex must have more than one bedroom. After all, the divorce wasn't a simple matter. Her ex-husband tried unsuccessfully to accuse her of one thing after another. Leena decided it was illogical to be paying rent for the apartment and suggested they move in together as roommates.

“He never had to do any of what he did. He was my friend. There was nothing I could give him back in return except to treat him well. Living with a man that is not your husband—even if he's a friend-is not alright in my culture.” Leena admits it was easier to pull this off since her family was not present.

“One day I was telling him how much I wish I could actually raise my children instead of sending them to someone else to raise. I was working and had the children in preschool. He suggested I work at nights. He was home at nights after work.” Leena's friend helped her start a janitorial service and helped her acquire clients. This new arrangement allowed her to work while her children slept. Over time her friend, Charles and her sister began a long distance romance over the telephone which would ultimately reunite Leena with her family. Her sister and Charles were married in India and the man that was already a father figure to her children became Uncle and Brother-in-law. Leena's sister is the first in their family to marry outside of their culture.

CAREGIVING

“Eventually, I left the janitorial service to a couple that worked for me and I became a caregiver, a CNA (Certified Nursing Assistant) which also allowed me to work at nights. I have a lot of certifications including insurance and phlebotomy”, she laughs. *“I'm interested in a lot of things and even if I started something and realized it wasn't what I wanted to do for the rest of my life I would think 'I should finish the certification process.”*

Leena takes her life and the lessons it offers without regrets because she is continuously learning from it.” *I was caring for a man whose daughter eventually came from across the country to take care of him. When I lost that work. . .”* Leena trails off with a shake of her black hair. *“It was a good paying job and I had sacrificed so much for it and given myself completely to it. When it was gone so quickly I realized that it could happen again as long as someone else was making the decisions. I had to move in with my sister after that happened because I couldn't afford to keep my place.”*

KHOBSURAT

“Once the kids got older, I thought I could start a career so I looked into beauty school. It wasn't something I desired or longed for but I thought about being a manicurist at the suggestion of a friend. And although nails in particular didn't interest me that much, the information I was acquiring in other areas of beauty did. So I went to beauty school during the day and was a caregiver at night, something I continue to do still. I was already the one fixing everyone up before weddings and events. It just came naturally to me. It is so natural that it doesn't seem difficult.

Even if I had only 3 hours of sleep and was exhausted when I got to class I would become energized learning about the chemistry and science behind hair and skin. I want to offer people a place where they can come here for anything; where they can be taken care of. I still work as a caregiver, not because I have to — although I'd rather pay off my debts from that then from Khoobsurat. But because. . .” Leena pauses as she looks out the sunbathed window and her eyes flash gold as she looks back. *“There is something about being a caregiver that—well, nothing else gives you that. When you put out love and you can actually see it come back. It is. . .”* She leaves the sentence unfinished with a small shrug and a smile.

WITH THE HELP OF LEENA

People don't work as caregivers. They ARE caregivers. I've heard people say that and I believe it is especially true of Leena Mahal. Despite her success with *Khoobsurat*, she seems to identify more with being a caregiver than a businesswoman. And perhaps therein lays the secret to Khoobsurat's growing clientele. Taking care of others is a natural extension of who Leena is. Despite her past, she is not a victim. She is a helper and an advisor but most of all she is beautiful inside and out. She is Khoobsurat.

El Show del Chef le Cilantro® • Chef Le Cilantro®



Eating corn makes our bodies work on solar energy!

Bon jour! I want to share with you what I learned about the importance of corn. Corn is a Native American plant. Did you know that the average ear of corn has 800 kernels distributed in 16 rows? Corn is also a good source vitamin B1 that helps our nervous system and skin. Corn contains fiber, manganese, phosphorus, magnesium, niacin and potassium, too.

In our February 2011 show, Dr. Isabel Hawing, an astronomer from the San Francisco Exploratorium will explain to us how the Mayan knew about the relationship between *corn* and *astronomy*. Doña María Avila, expert in Mayan culture, will show us how Mayan knew about North, South, East and West using corn of 4 different colors. She will prepare handmade tortillas for us! Just like the Mayan used to do centuries ago. Awesome!

Amazingly, the Mayan discovered all these things long ago. They also knew how the sun was the energy source for all living creatures. What we now know as **PHOTOSYNTHESIS**, a process used for the plants to absorb the solar energy. When we humans eat fruits and vegetables, we also benefit from that energy. In other words, we are solar powered!

Our show will air during all weekends the month of February, in Comcast 26 Novato, Saturdays and Sundays. If you want more information about the Mayan visit www.exploratorium.edu/ancientobs/chichen/HTML/webcast.html

The average tortilla has 60 calories, a gram of protein, a gram of fat, 12 grams carbohydrate and 44 milligram of calcium. Now let's make some tortillas with your children at home! It's easy!

CORN TORTILLAS

Cooking time is 2 minutes per tortilla. Makes about 12 six inch tortillas.

2 cups of corn flour
1 1/4 to 1 1/3 cups of water

Tip: add cilantro or any finely chopped herb of your choice to enhance the flavor of the tortilla.

Mix flour with water to form dough (masa). Pinch a portion of dough in your hands and make a small ball. Place the ball over waxed paper (or plastic). Press the dough to make a circular flat shape. Transfer the tortilla to a hot, dry skillet. Cook for about 30 seconds on one side, and then gently turn. Cook the other side 60 seconds, turn again. Cook the original side for 30 seconds more. Remove tortilla and keep warm.

Bon Appetit. . .

SUDOKU • BY WWW.SUDOKU-PUZZLES.NET • RESPUESTAS/ANSWERS P. 18

Sudoku #1:

Nivel de dificultad medio • Medium

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

Para nivel intermedio • For intermediates

¡El maíz hace que nuestro cuerpo funcione con energía solar!

¡Bon jour!, quiero compartir con ustedes lo que aprendí sobre la importancia del MAÍZ. El maíz es una planta originaria del continente americano ¿Sabía usted que una mazorca de maíz contiene en promedio 800 granos en dieciséis filas? El maíz es una buena fuente de vitamina B-1 que contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso y la piel, además contiene fibra, manganeso, fósforo, magnesio, niacina y potasio.

En el show de febrero 2011 estaremos conversando con la doctora Isabel Hawkins astrónoma del *Exploratorium* de San Francisco quien nos explicará cómo es que los mayas conocían el maíz y lo relacionaban con la astronomía. Nos visitará Doña María, experta en cultura maya y nos contará cómo es que los cuatro puntos cardinales (norte, sur, este y oeste) están relacionados con el maíz, ¡que viene en cuatro colores! Aprenderemos cómo preparar tortillas tradicionales hechas a base de maíz. ¡Muy interesante!

Sorprendentemente, cientos de años atrás, los mayas sabían sobre este proceso, así como la relación del sol con los seres vivos. Hoy lo conocemos como **FOTOSÍNTESIS**, el proceso por el cual las plantas absorben la energía del sol para poder crecer. Nosotros, al comer las frutas y vegetales, nos beneficiamos de esa energía. En otras palabras ¡trabajamos a base de energía solar!

El show se transmite todos los fines de semana de febrero por Comcast 26 Novato. (Sábados y domingos) Para más información sobre el programa y horarios llame al **(415)234-6254** o envíe sus preguntas al correo electrónico **lecilantro@gmail.com** Si quiere saber más sobre los mayas visite el sitio Web **www.exploratorium.edu/ancientobs/chichen/HTML/webcast.html**

La tortilla promedio contiene cerca de 60 calorías, 1 gramo de proteína y grasa, 12 gramos de carbohidratos y 44 miligramos de calcio. ¡Hagan sus propias tortillas con sus niños! ¡Es fácil!

TORTILLAS DE MAÍZ

Tiempo de preparación: 2 minutos por tortilla (Rinde alrededor de 12 tortillas de 15 cm. de diámetro)

2 Tazas de harina de maíz
1 1/4 to 1 1/3 Taza de agua

Sugerencia: cualquier producto de masa queda riquísimo si le mezcla a la masa epazote, cilantro o alguna hierba fina fresca y muy picadita.

Mezcle la harina con el agua para formar la masa. Tome una porción de masa y forme una bolita pequeña. Coloque la masa sobre papel encerado (o un plástico). Presione la masa dando una forma circular. Pase la tortilla a un comal (o sartén de teflón) caliente. Calientela por alrededor de 30 segundos en un lado, volteeela con cuidado. Calientela por 60 segundos y volteeela nuevamente Calientela por otros 30 segundos el primer lado que coció. Retire la tortilla y manténgala caliente.

Bon Appetit. . .

Para más información sobre el programa y horarios llame al **(415)234-6254** o al correo electronico **lecilantro@gmail.com**

For more information about the program and schedules call **(415)234-6254** or email **lecilantro@gmail.com**

Sudoku #2: Difícil • Hard

Para jugadores más avanzados

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

For more advanced players

Tan Sólo un propósito. ¡Caminando! • Just one resolution. Walk! • Monica Anderson, TONE



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

El mes pasado le mostré **¿cómo debe respirar! Este mes quiero hablar sobre ¿caminar! ¿De verdad? ¿Realmente necesitamos de ciertas instrucciones para caminar correctamente? ¿Por qué? ¡Hemos estado caminando durante años! La mayoría de nosotros ha estado caminando más años que los años que no hemos caminamos. La mayoría tenemos experiencia en esta actividad pero ¿Caminamos con eficiencia y hacemos uso de la caminata como una modalidad terapéutica?**

La mayoría de nosotros camina para transportarse. Pensemos en esto. Si tengo una piedra dentro del zapato y la ignoro por un tiempo, todo mi cuerpo trata de evitar el dolor poniendo más peso en la pierna que no tiene la piedra que en la que la tiene. Pudiera ser que hasta levantáramos nuestros hombros para facilitar la carga en ese pie en el que la piedra está debajo. Pudiera ser que nos percatáramos de estamos deteniendo nuestra respiración cuando damos un paso con ese pie.

LOS CUERPOS SE COMPENSAN
Éstos son los costos que pagamos sin prestar atención. Quizás pudiéramos estar hablando con nuestros amigos, cargando una bolsa con alimentos, tomando la mano a un niño para cruzar la calle y/o cargando el bolso de mano sobre nuestro hombro derecho. Pudiera ser que no tengamos una piedra adentro del zapato pero qué pasa con esa rodilla que lo ha estado molestando por un accidente que tuvo en su último partido de soccer, o le duele la espalda por haber levantado el sofá de la abuela el fin de semana pasado, o bien está tratando de evitar el dolor de ese terco dedo grande de su pie izquierdo, o bien esos “encantadores” zapatos que insistió en usar para recibir el Año Nuevo.

Nuestro cuerpo tendrá que soportar cualquier incomodidad que tengamos y asegurarse de que lleguemos a nuestro destino. Mes tras mes, año tras año de experiencias que causan esos pocos o quizás ajustes anormales a nuestro cuerpo, usualmente no hacemos algo hasta que el dolor o la incomodidad o la inmovilidad son más fuertes de lo que podemos soportar. Entonces, y usualmente solamente entonces, buscamos ayuda. Para entonces, las anomalías son tan complejas que la solución va mucho más allá de remover una piedra de su zapato.

APRENDIENDO A CAMINAR DE NUEVO
Las buenas noticias es que hay esperanza. De la misma forma en que nuestro cuerpo trató de “que pudiéramos continuar”, también va a responder en otra dirección si empezamos a realizar nuestras actividades con consciencia. Con este primer paso, pudiéramos requerir de la ayuda profesional de un terapeuta físico, especialista en el movimiento, entrenador físico o podiatra. Si usted se ha percatado de que tan sólo necesita estar consciente mientras camina, aquí le presento algunas recomendaciones.

- **Primero, quítese los zapatos y busque un espacio abierto y agradable en donde pueda caminar al menos 20 pasos sobre una línea recta.** Estos pasos son de gran avance. Asegúrese de usar ropa cómoda que le permita moverse con libertad — no use esos pantalones de mezclilla ajustados, los cuales lucen muy bien pero que limitan su caminata. Asegúrese de que sus hombros, sus brazos o sus manos no estén cargando nada. Asegúrese de que no esté siendo observado por nadie, de tal forma que no se sienta cohibido.
- **Imagine que cada pie está sobre cuatro ruedas – tal como si fueran patines – no de los patines que tienen las ruedas en una sola fila, sino de los**

antiguos, dos ruedas adelante y dos ruedas atrás. Imagínese que las ruedas del frente están ubicadas bajo la base de su dedo grande del pie y la segunda rueda bajo la base que se encuentra en su cuarto y quinto dedo del pie. Las ruedas de atrás están ubicadas justo detrás de las del frente, delante de sus talones, la parte de atrás del arco de sus pies.

- **Ahora ponga su peso distribuido en las cuatro ruedas. Relaje sus rodillas ligeramente. Sienta como si tuviera un gancho en la parte de arriba de su cabeza y lo haga crecer los más alto posible.** Sienta esta altura y respire profundamente a través de su nariz ¿Siente cómo su cabeza, sus hombros, sus caderas, sus rodillas y sus pies se sienten alineadas a la gravedad? Se sentirá bien, ligero y EFICIENTE. Ahora está listo para dar un paso.

- **Levante los dedos de sus pies y mueva su pie hacia delante y coloque las ruedas de atrás sobre el piso.** Sienta las ruedas de atrás del otro pie que está levantado mientras mueve su peso hacia adelante. Su corazón, sus caderas y su cabeza están alineados en forma perpendicular al piso. Sus pies están paralelos — no pegados uno al otro y los huesos *sitz* deben estar separados (los huesos *sitz* son los usted siente en la parte baja cuando se sienta erguido sobre una superficie plana). Probablemente ésta es la parte más difícil de realizar. La mayoría de nosotros camina con nuestros dedos de pie hacia afuera y balanceando las rodillas. Esta posición no da apoyo a las rodillas y contribuye a la creación de juanetes. Los huesos *sitz* separados es de aproximadamente cuatro a seis pulgadas entre sus pies colocados en forma paralela.

- **Lleve las ruedas de adelante hacia el piso, levante la otra pierna y muévela completamente levantando los dedos de sus pies** ¡Aquí vamos! Los pasos que da deben de ser lo suficientemente largos para hacer que sus brazos se muevan. El brazo opuesto debe de estar más adelante que la pierna. El mover los brazos agrega acción a la parte alta de su cuerpo. Mantenga su corazón activo y vea hacia arriba, no hacia abajo. Su cabeza debe de estar colocada justo arriba de su corazón. Mantenga sus rodillas relajadas durante todo el tiempo, nunca junte sus rodillas. Sus pies mantienen los huesos *sitz* separados aun cuando está caminando.

NO ACEPTE ASIMETRÍAS
Se sentirá raro al principio ¿Se acuerda de Groucho Marx o es todavía muy joven? Bueno, si se acuerda quién es esta persona, justo así es como se va a sentir. Practique este ejercicio sobre el piso durante diversas ocasiones y empezará a notar que si usted tiene cierta tendencia a inclinar su balance hacia un lado, o bien si su arco rueda sobre uno pie más que el otro, o pudiera descubrir que a una pierna da pasos más largos que otra. Cada quien es diferente. Cada quien tiene diferentes dificultades y tejidos. Cada quien ha tenido experiencias diferentes. Estamos trabajando en nuestra propia simetría y en obtener más facilidad en el movimiento. **No acepte las asimetrías; trate de caminar para corregirlas. Lo ideal es que usted realice este ejercicio en intervalos de diez minutos cada día – empezando con una sesión de ejercicios al día, llegando a realizar hasta tres sesiones de ejercicios al día.**

Si la incomodidad o el dolor le impiden realizar sus sesiones de caminata, entonces busque ayuda. Nuestra movilidad es muy importante. Al respirar y caminar con consciencia, descubriremos cosas sobre nosotros mismo que pudieran o no cambiar. Caminar no es sólo un ejercicio sino es una forma de corregir algunos de nuestros hábitos de reparación por las experiencias de la vida. Caminar es bueno. Tome una caminata y descubra más sobre usted mismo.

U.S. CITIZENSHIP AND IMMIGRATION SERVICES FREE NATURALIZATION INFORMATION SESSION. UKIAH ADULT SCHOOL, February 12, 2011, 1:00 pm. Open to the public. Personnel on hand to discuss the naturalization process, provide information about eligibility and residency requirements, application forms, fees, background security checks and processing times. See sample questions from new test, and receive an overview of U.S. history and Civics. *Session will be held at 1056 N. Bush St. Ukiah, 95482*

Last month I instructed you on how to breathe! This month I want to talk about walking! Really? Do we need instructions on how to walk correctly? We have been walking for years. Most of us have been walking for more years than we not. We are all experienced at it but, are we efficient in our gait and are we utilizing it as a therapeutic modality?

Most of us walk for transportation. Let's think about this. If I have a rock in my shoe and ignore it for awhile, my entire body tries to avoid the pain by putting more weight on one leg than the other. We may even lift our shoulders to ease the load on that foot with the rock under it. We may find that we hold our breath as we are stepping on that foot.

BODIES COMPENSATE
These are the compensations that we do without paying attention. We may be talking to our friends, holding a bag of groceries, holding our nieces' hand across the street, and/or donning a handbag on our right shoulder. We may not have a rock in our shoe but what about that knee that is a bit tweaky from an old soccer injury, or my sore back from lifting grandma's couch last weekend, or avoiding the pain of the stubbed big toe, or the cute shoes that I insisted on wearing for New Year's Eve?

Our body will take any discomfort that we dish out and make sure we get to our destination. Month after month, year after year of experiences that cause these little or maybe big abnormal body adjustments, we usually don't do anything about until the pain or the discomfort or the immobility is more than we can bear. Then and usually only then, do we seek help. By this time, the abnormalities are more complex than taking a rock out of your shoe.

RELEARNING TO WALK PROPERLY
The good news is that there is hope. Just as our body tried to “get us through”, it will respond in the other direction if we start with conscientiousness. With this first step, we might need professional help from a physical therapist, movement specialist, physician or podiatrist. If you have discerned that you just need to be conscience while you are walking, here are a few tips.

- **First, take off your shoes and find a nice cleared space where you can walk at least 20 steps in a level straight line.** These steps are long strides. Make sure you are wearing comfortable moving clothes—no tight designer jeans that look good but restrict your walking. Make sure you are not holding anything on your shoulders, arms or hands. Make sure that you are not being watched so you don't feel self conscious.
- **Imagine that each foot has 4 wheels on it—like a roller skate—not an inline skate, but an old-fashioned skate.** Imagine the front wheels located under the pad of the base of your big toe and the second wheel under the pad of the base between your 4th and 5th toe. The back wheels are right behind the front ones at the front of your heels/the back of your arch.
- **Now evenly weight all your wheels. Soften your knees gently. Feel as if you have a hook**

on the top of your head to be as tall as you can. Feel this tallness and breathe deeply through your nose. Feel how your head, shoulders, hips, knees and feet feel in line with gravity? It will feel good and light and EFFICIENT. Now you are ready to take a step.

- **Lift your toes and swing your leg forward and place your back wheels on the ground.** Feel the back wheels of the other foot lift off the ground as you shift your weight forward. Your heart, your hips, and your head are in alignment perpendicular to the floor. Your feet are parallel (not duck-footed) and sitz bones are apart. This is probably the hardest part to do. Most of us walk with our toes out and knees rolling in. This position is not supporting the knees and contributes to bunions. Sitz bones apart is about 4 to 6 inches between your parallel feet.

- **Roll your front wheels onto the ground, lift the other leg and swing through lifting your toes.** Here you go. Steps should be big enough to ask your arms to move. Swinging the opposite arm forward before the leg. Swinging your arms adds the upper body into the action. Keep your heart up and look forward—not down. Your head is sitting right above your heart. Keep your knees soft the entire time—never lock your knees. Your feet maintain sitz bones apart even when walking. None of this runaway stuff—too challenging for balance.

NO ASYMETRIES
You will feel weird at first. Do you remember Groucho Marx or are you too young? Well if you remember who he is, this is how you are going to feel. Practice this across your floor several times and you will start noticing if you have a tendency to lose your balance on one side, or if your arch rolls in on one foot more than the other, or you might find one leg takes a longer stride than the other. Everyone is different. Everyone has different issues in their tissues. Everyone has had different experiences. We are working on our own symmetry and ease. **Don't just accept the asymmetries; try to walk them into correction. Ideally you would do this exercise in 10 minute intervals daily—starting with one session a day, working up to 3 sessions a day.**

If discomfort or pain impede on your walking sessions, then seek help. Our mobility is important. By breathing and walking with conscientiousness, we will discover things about ourselves that we may want to change or not. Walking is not only exercise but a way of correcting some of our habits of compensation for life experiences. Walking is good. Take a walk and discover more about yourself.



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.

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
{r} 707 526 3100
www.tonefitness.com

**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 for Children
6–8 pm Thursdays
For info call us at:
707 585-7780
www.jewishfreeclinic.org

490 City Center Drive, Rohnert Park
(behind the Public Library)

**¡Servicios totalmente GRATIS
para clientes sin seguro médico!**

Anuncios y Clasificados • to advertise call 707 538.1812

EMPLEOS / JOBS

¿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

SERVICIOS • SERVICES

EarnIt!KeepIt!\$aveIt!
MARIN COUNTY

Rápido, confidencial, gratis, Preparación de impuestos para la comunidad:
¡Ahorre dinero y reclame los créditos de impuestos que obtuvo en el año de 2010! Si su ingreso fue menor a \$49,000 en el año, visite www.earnitkeepitsaveit.org ó comuníquese al **211** para obtener la dirección del lugar más cercano a usted.

Fast, Confidential, Free, Community Tax Preparation:
Save your Money and claim the tax credits you earned in 2010!
If your income was under \$49,000/year, visit www.earnitkeepitsaveit.org or call **211** to find a location near you.

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

Trabajos de Costura
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

En Santa Rosa, preguntar por
Lupe
Clothing Repairs Alterations Reasonable Prices

RENTALS • ALQUILER • RENTALS • ALQUILER

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
\$875 Apto. de 1 recámara, incluye agua, basura y PG&E, pintura y alfombra seminueva, lavandería.
1525 Camden Court
\$900 Apto. 1 recámara, detras de Coddingtontown, muy espacioso, lavandería, incluye agua y basura.
900 Edwards Ave # J
\$1250 Casa de 2 recámaras, cochera, yarda grande, conexión para lavadora y secadora.
625 Mill Street
Rohnert Park
\$1025 Apto. de 2 recámaras, alfombra y pintura seminueva, lavandería, estacionamiento cubierto, agua y basura incluida.
7305 Boris Court #13
\$1550 Casa de 2 recámaras, cuarto extra, yarda grande, cochera, chimenea, conexión para lavadora y secadora.
8514 Lancaster Drive
Alliance Property Mgmt.
1611 Fourth St, Santa Rosa, CA
707 524.8380
www.alliancecpm.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**

FREE Citizenship Class!
¡Clase GRATIS de Ciudadanía!

February 10 – May 19, 2011
10 de febrero – 19 de mayo

Thursdays los jueves
6:00 – 9:00 p.m.

Catholic Charities office - Santa Rosa
987 Airway Court (north of Piner Rd)
En la oficina de Caridades Católicas
(al norte de Piner Rd.): Estudiar para el examen de historia y civismo de los Estados Unidos
• Preparación para su entrevista con Inmigración
• Mejorar su inglés
• Study for the U.S. history & civics exam
• Prepare for your immigration interview
• Improve your English
LLAME PARA REGISTRARSE!
CALL EARLY TO REGISTER!


Catholic Charities Immigration Services
987 Airway Court, Santa Rosa (707) 578-6000



Victoria Palacios
Servicios de Inmigración de Santa Rosa

- Les ofrece trámites de inmigración, 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**
422 Trowbridge Street, Santa Rosa 95401
Oficina abierta de Lunes a viernes 2pm a 5pm y sábados con cita.
Office hours are Monday through Friday from 2pm to 5pm and on Saturdays with appointment.

*La Voz Bilingual Newspaper is published on the first Monday of the month. **Deadline for classified advertising is the Friday preceeding the first Monday** of the month. March 2011 issue published **March 7, 2011.** Deadline for classified advertising is **Marach 4, 2021.***

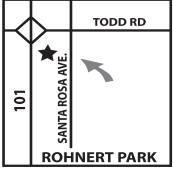
Are you looking for bilingual/ bicultural job applicants?
GET RESULTS! Advertise your EMPLOYMENT OPPORTUNITY in the La Voz Classified section.

Ve a más fotos en www.lavoz.us.com

\$\$\$ RECYCLE \$\$\$



Global Materials Recycling



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

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

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 días 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

Diario
Everyday / Enero
\$1.75
por libra
per pound

22 Casas Nuevas De Bajos Ingresos

Burbank Housing está aceptando aplicaciones para las casas en Windsor en la comunidad de Manzanita para compradores de casa por primera vez que sean de bajos ingresos a través del programa de autoayuda mutua!



\$0 pago de enganche
(Su trabajo es su pago de enganche)

Pago mensual bajo
Casas de 2, 3 y 4 recámaras

Para más información llame al (707) 526-9782 o visite www.burbankhousing.org



Burbank Housing provee igualdad de vivienda sin importar la raza, color, religión, sexo, país de origen, incapacidad o estatus familiar.



CUENTA DE AHORROS
CUENTA DE CHEQUES
PRÉSTAMO PARA AUTOS
PRÉSTAMOS PARA VIVIENDAS

¡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.com / www.yourabogado.net
SE HABLA ESPAÑOL



Christopher Kerosky



Wilson Purves

Coyote Den Bar & Dance Hall

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

Friday, February 4th • 9pm

Erupcion Oaxaquena



Friday, February 11th • 9pm

Estrella de Tierra Caliente



Friday, February 18th • 9pm

Los Ritmicos



Friday, February 25th • 9pm

Indecisos Musical



Saturday, February 5th • 7pm

UFC 126



Wednesday, February 16th

8:30pm

Hispanic Karaoke



Saturday, February 26th • 9pm

**Los Nuevos Macizos
y Roy Musical**



Roya Musical



COYOTE VALLEY
CASINO

coyotevalleycasino.com • 707-485-0700

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



Soy más que un problema del corazón.

Desde que Dick era un atleta universitario hasta cuando administraba el negocio familiar de construcción, él nunca había tenido problemas con su estado físico. Por eso, cuando sintió que le faltaba el aire por una simple caminata en subida, él y su esposa supieron que algo andaba mal.

Los expertos afiliados con el Instituto Cardíaco y Vascular "Norma y Evert Person" en el hospital Santa Rosa Memorial Hospital descubrieron rápidamente que Dick tenía dos arterias bloqueadas y una insuficiencia en una válvula del corazón. Trabajando en conjunto, los miembros altamente calificados del equipo quirúrgico realizaron el doble bypass cardíaco que Dick necesitaba y repararon la válvula de su corazón al mismo tiempo.

El compromiso de Memorial Hospital de brindar atención médica cardíaca completa y humanitaria, desde el momento del diagnóstico hasta la recuperación, fue un factor decisivo en este éxito obtenido. Ahora, con el apoyo del equipo cardiovascular del Instituto Cardíaco y Vascular y con su esposa a su lado, Dick ha retomado su vida normal sin presentar señales de disminución en su nivel de actividad.

I am more than a heart problem.

From his days as a college athlete, to running the family construction business, fitness had never been a problem for Dick. So when a simple uphill walk took his breath away, he and his wife knew something was wrong. The experts affiliated with the Norma & Evert Person Heart and Vascular Institute at Santa Rosa Memorial Hospital quickly discovered he had two blocked arteries and a faulty heart valve. Working together, a highly skilled surgical team performed the double cardiac bypass Dick needed and repaired his heart valve at the same time. Memorial's commitment to providing compassionate, complete cardiac care – from diagnosis through recovery – made all the difference. Now, with the Heart & Vascular Institute's cardiovascular team supporting him and his wife by his side, Dick is back up to speed with no signs of slowing down.

To find a specialist in your area, please call 1-866-436-5009.



StJosephHealth.org

The Heart & Vascular Institute
Santa Rosa Memorial Hospital
ST JOSEPH HEALTH SYSTEM

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



“Heart of the Valley” Expo & “Project Heart Safe”

There is so much that we can do to improve our own heart health. That's why, on February 26, during National Heart Month, Queen of the Valley Medical Center and the American Heart Association (AHA) will present the first annual “Heart of the Valley Expo” at the Marriott Hotel & Spa in Napa.

This afternoon forum will provide nine FREE educational presentations on how to live, eat, work and enjoy your way to excellent heart health. FREE cholesterol and blood pressure testing will be offered to the first 70 people.

The same day, starting at 6:30 pm, the Queen and the AHA will launch “Project Heart Safe,” a program that will install automated external defibrillators (AEDs) at various strategic sites in Napa County.

DATE: February 26, 2011

PLACE: Marriott Hotel & Spa,
3425 Solano Avenue, Napa

EVENTS:

“Heart of the Valley” Expo

Time: 2:30 pm – 5:30 pm

Cost: Free

Topics and presenters on back

“Project Heart Safe” Dinner & Auction

Time: 6:30 to 9:00pm

Cost: \$75.00 per person

Special Presentation:

“Wine, Grapes & Cardiovascular Health”

- C. Tissa Kappagoda, MD, PhD

Proceeds from the evening gala dinner & auction will help fund this project.

To register for the “Heart of the Valley” Expo and/or the “Project Heart Safe” Dinner & Auction, please call 1-877 QUEEN LINE (1-877-783-3654).



Queen of the Valley Medical Center
ST. JOSEPH HEALTH SYSTEM
Founded by the Sisters of St. Joseph of Orange
www.thequeen.org

To register for the “Heart of the Valley” Expo and/or the “Project Heart Safe” Dinner & Auction, please call 1-877 QUEEN LINE (1-877-783-3654).

QVMC 160-102

COMPRA CUALQUIER TELÉFONO OBTÉN UNO GRATIS

MÁS TELÉFONOS DISPONIBLES
Consulta a un asociado de ventas para obtener detalles.



Ahora cubrimos a más del 90% de los estadounidenses.
Además, obtén servicio nacional ilimitado de llamadas, mensajes de texto e Internet desde sólo \$40 al mes. Incluye impuestos y cargos normativos, sin contrato anual.



LG
LG IMPRINT™

metroPCS
Telefonía celular para todos.

888.8metro8

metropcs.com

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 Rd.
(707) 224-1265

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

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

Metrocell
23-E N. McDowell Blvd.
(707) 762-8882

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

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

Real PCS - Santa Rosa Plaza
1025 Santa Rosa Plaza
(Next to Disney Store)
(707) 578-7818

Real PCS - Coddington Center Mall
359 Coddington Center
(707) 578-7505

Real PCS
938 W. College Ave.
(707) 570-2344

Reyes Group
3080 Marlow Rd. Ste. A-3
(Rosewood Village Shopping Center)
(707) 544-1297

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

Sebastopol
Reyes Group
779 Gravenstein Hwy. South
(707) 829-3380

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

Oferta Compra uno, el otro es gratis: se aplican ciertas restricciones. Oferta por tiempo limitado. Hasta agotar existencias. Sólo para nuevas activaciones. Compra cualquier teléfono en la tienda MetroPCS o en línea, más los impuestos sobre las ventas correspondientes, y recibe gratis (según disponibilidad) un teléfono elegible con un precio (fuera de los reembolsos) igual o menor al precio del teléfono comprado. Los teléfonos elegibles se limitan a: Huawei M228, Kyocera Dornino, Kyocera Laylo, Kyocera Torino, LG Imprint, Samsung Contour, Samsung Freestyle II, Samsung Shant, ZTE Agent, Kyocera Neo, Motorola VE240, Motorola VE440, Motorola VE440 LE, o Samsung Freestyle. El impuesto sobre las ventas se calcula antes de aplicar los reembolsos. No se entregan vales. Ambos teléfonos se deben activar en la misma cuenta al momento de la compra. Límite de dos teléfonos gratis por cliente y/o cuenta. La garantía Promesa Metro del teléfono sólo tiene validez si ambos teléfonos son devueltos a la vez, sujeto a las reglas de la promesa Metro. No se garantiza la disponibilidad de modelos o colores. El porcentaje de cobertura está basado en una cobertura para una población calculada en más de 280 millones, según datos de Target Pro en 2009. La cobertura y los servicios no están disponibles en todas partes. El servicio de larga distancia nacional sólo se encuentra disponible en el territorio continental de los EE. UU. y Puerto Rico. Visitar metropcs.com o una tienda de MetroPCS para obtener información sobre términos y condiciones de servicio específicos, áreas de cobertura local, capacidades de los teléfonos y restricciones. Las tarifas, los servicios y las funciones están sujetos a cambios. Las imágenes de la pantalla son simuladas. El tamaño del teléfono no es el que se muestra. Todas las marcas, nombres de productos, nombres de compañías, marcas comerciales, marcas de servicio y otro tipo de propiedad intelectual que se relacione con MetroPCS son propiedad exclusiva de MetroPCS Wireless, Inc. Todas las demás marcas, nombres de productos, nombres de compañías, marcas comerciales, marcas de servicio, imágenes, símbolos, material protegido por derechos de autor y otro tipo de propiedad intelectual pertenecen a sus respectivos dueños. Derechos de autor ©2011 MetroPCS Wireless, Inc.

15296_LJW/G2