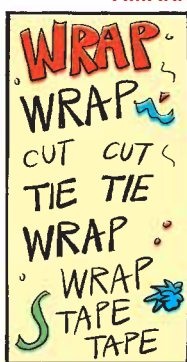


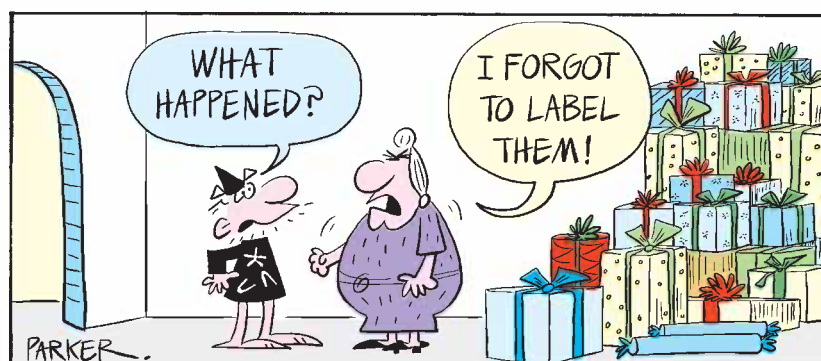
WIZARD OF ID

BY PARKER & HART

AMARRA, AMARRA, ENVUELVE, PEGA, PEGA.



ENVUELVE, ENVUELVE, CORTA, CORTA,

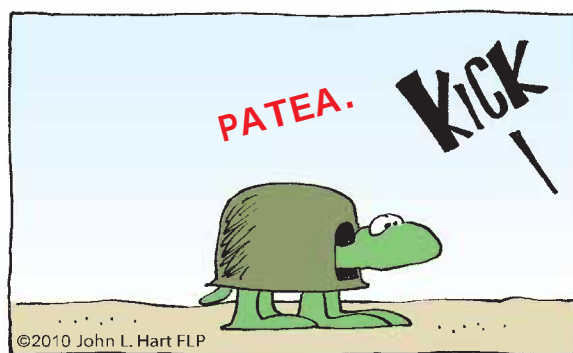


¿QUÉ SUCEDIÓ?

¡OLVIDÉ PONER PARA QUIÉN SON!

B.C.

BY MASTROIANNI & HART



11.28



¡OBSERVA!



LO SIENTO, AMIGUITO.



¿ACASO ESTO NO ES MARAVILLOSO?

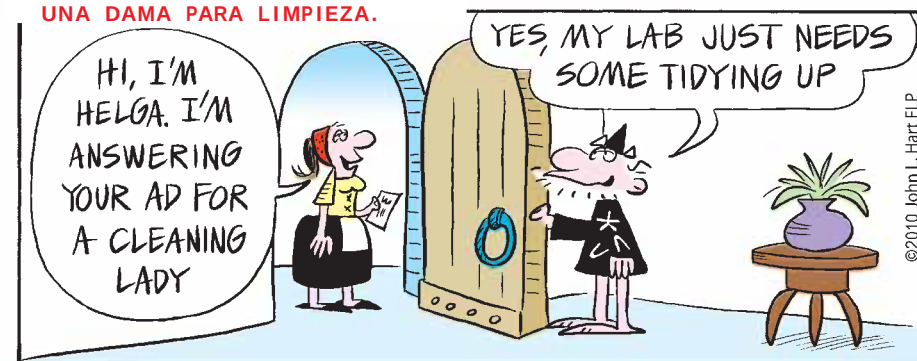
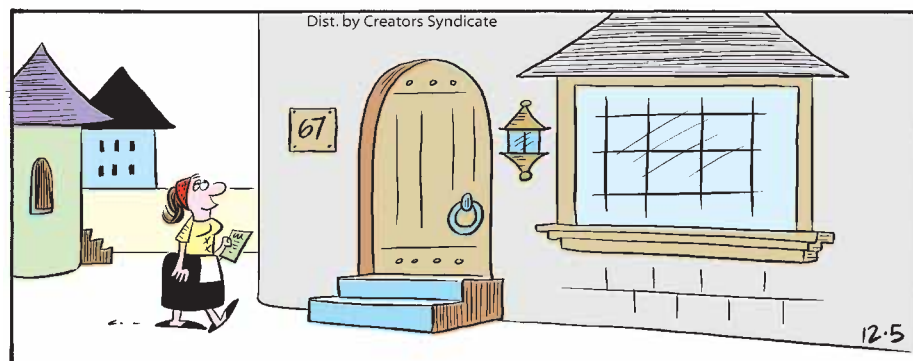


ME VA A TOMAR UNA HORA DE CAMINO REGRESAR EN DONDE ESTABA.

WIZARD OF ID

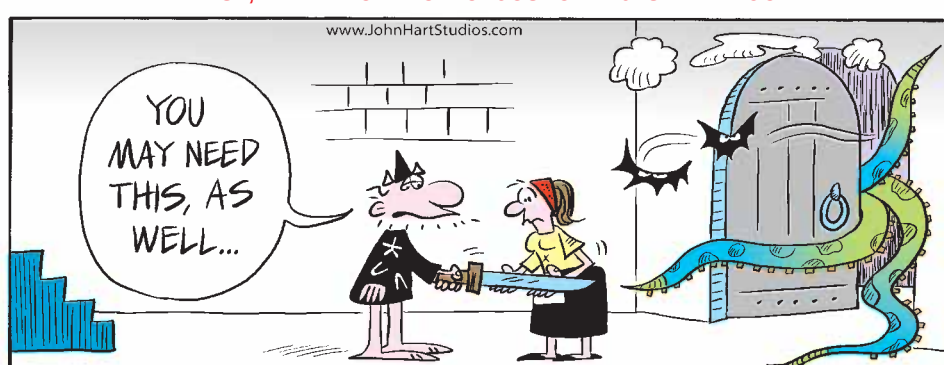
BY PARKER & HART

HOLA, SOY HELGA. VENGO POR EL ANUNCIO PARA CONTRATAR UNA DAMA PARA LIMPIEZA.



...

SÍ, MI LABORATORIO JUSTO NECESITA ALGO DE LIMPIEZA.



LOS PRODUCTOS PARA LA LIMPIEZA ESTÁN EN EL CLOSET.

¡AY! CASI SE ME OLVIDA... TAMBIÉN PUDIERA NECESITAR ESTO....

Pedro Vargas • Ilustración por Emilio Rodríguez Jiménez • Historia por / Story by Ruth González

Pedro Vargas fue un famoso cantante mexicano y actor conocido como “El Tenor de las Américas”, “El samurái de la canción” y el “El Ruiseñor de las Américas”. Su brillante voz se prestaba completamente para la interpretación de las composiciones de Agustín Lara.

Vargas fue una celebridad muy reconocida durante la época dorada del cine mexicano, aun cuando nunca fue considerado para interpretar papeles principales. Pedro Vargas Mata nació en San Miguel de Allende, Guanajuato, México en el año de 1906 y empezó a cantar en el coro de la iglesia a la que asistía desde que era muy joven.

Durante su adolescencia, empezó a recibir clases de vocalización en la ciudad de México y posteriormente empezó a participar en óperas. Pedro interpretaba con gran éxito y maestría la ópera, los boleros y las rancheras, por lo que era reconocido internacionalmente. En 1942, se presentó en la Casa Blanca donde interpretó sus famosas melodías para el presidente Roosevelt y durante toda su carrera trabajó con famosos artistas de la talla de María Félix, Lola Beltrán, Frank Sinatra, Ava Gardner, Walt Disney, Sammy Davis y Julio Iglesias. Participó en más de 70 filmes tales como “Aventurera”, “Hay un niño en su futuro”, “Tres Angelitos”, entre otros.

Cuando Pedro Vargas falleció en la ciudad de México el 30 de octubre de 1989, dejó un hermoso legado que afortunadamente, al día de hoy, es accesible a través de Internet. Si desea escuchar a Pedro Vargas por primera vez o simplemente siente el deseo de tener un momento de nostalgia, visite el sitio Web www.pandora.com, o bien si desea ver sus interpretaciones visite el sitio Web www.youtube.com.

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



Pedro Vargas was a famous Mexican singer and actor known as the “Tenor of the Americas”, “The Samurai of the Song” and “The Nightingale of the Americas”. His golden voice lent itself well to the interpretation of Agustín Lara’s compositions.

Vargas was a beloved celebrity during the golden age of Mexican cinema although he was never considered a leading man. Pedro Vargas Mata was born in San Miguel Allende, Guanajuato, Mexico in 1906 and began singing in his church choir at a young age.

During his adolescence, he began receiving vocal classes in Mexico City and later began performing in operas. Vargas successfully sang opera, boleros and rancheras internationally. He performed at the White House for President Roosevelt in 1942 and throughout his career worked with stars such as Maria Felix, Lola Beltran, Frank Sinatra, Ava Gardner, Walt Disney, Sammy Davis and Julio Iglesias. He has over seventy screen credits for films such as *Aventurera*, *Hay un niño en su futuro*, *Tres Angelitos*.

When Pedro Vargas passed away in Mexico City on October 30, 1989 he left a beautiful legacy that is fortunately accessible online. If you'd like to listen to Pedro Vargas for the first time or simply crave a moment of nostalgia, log in to www.Pandora.com or view his performances on www.youtube.com.

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.



JAMES DE ANDA (el segundo, de izquierda a derecha, enseguida de Robert Kennedy) era el más joven de los cuatro abogados que representaron el caso de Hernández vs. el Estado de Texas. Después de graduarse de la escuela de leyes en 1950, De Anda buscó empleo durante algunos meses — la mayoría de las firmas legales administradas por blancos no contratarían a alguien de descendencia mexicana. Finalmente, De Anda obtuvo un empleo con John Herrera ganando \$25 a la semana. Durante dos décadas, De Anda luchó por los derechos de los mexicanos-estadounidenses, ganando importantes casos en contra de la segregación y discriminación en las escuelas de Texas, además fue cofundador de la Fundación para la Educación y Defensa Legal de los Mexicanos-Estadounidenses (Mexican American Legal Defense and Educational Fund). En 1979, De Anda se convirtió en el segundo mexicano-estadounidense en ser designado juez federal.

JAMES DEANDA (second from left, next to Robert Kennedy) was the youngest of the four lawyers who argued the Hernandez v. Texas case. After graduating from law school in 1950, DeAnda searched for a job for months — most white firms would not hire someone of Mexican descent. He finally got a job with John Herrera for \$25 a week. Over two decades, DeAnda fought for Mexican American rights, winning important cases against segregation and discrimination in Texas schools, and co-founding the Mexican American Legal Defense and Educational Fund. In 1979, DeAnda became the second Mexican American appointed as a federal judge.

WELLS FARGO CENTER
FOR THE ARTS

Compañía Mazatlán Bellas Artes of the Instituto Mazatlán Bellas Artes presents

Posada
Navideña

December 10

Arte y artesanías gratis con su familia antes del espectáculo, empezando a las 6pm.

Free pre-show arts and crafts with your family starting at 6pm.

Niños / Children \$15 • Adultos / Adults \$20

¡Compre uno y obtenga el segundo gratis!
Buy one get one free!

Generosamente Patrocinado por
Generously Sponsored by

Para boletos llame / For tickets call 707.546.3600 Martes-Sábado / Tue-Sat 12pm-6pm

wellsfargocenterarts.org • Hwy 101 a River Road, Santa Rosa

Su comunidad sin fines de lucro Centro de Artes • Your Community Non-Profit Arts Center

Inmigración y Emigración • Immigration and Emigration

¿QUÉ ES LA EMIGRACIÓN? *¿Qué SIGNIFICA ser emigrante?*

Por Noris Binet socióloga /consultora de la población latina

Yo creo que todos hemos oído bastante el término emigrante y emigración pero rara vez se nos presenta en el contexto real, humano e histórico. En un contexto que muestre la realidad intrínseca del fenómeno humano migratorio y que nos permita construir una autoestima cultural y racial positiva.

Quiero que exploremos un poco la historia de la humanidad, cómo hemos llegado hasta aquí y cómo tenemos las características que tenemos, tanto racial como culturalmente. Esta historia es muy simple, pero muchas veces la hacemos complicada y se nos olvida la simpleza de cómo el planeta se ha poblado de seres humanos por todos los rincones, hablando diferentes lenguajes, con diferentes color de piel, diferentes costumbres, en fin, diferentes culturas. La palabra emigración significa el desplazamiento de los seres humanos sobre la superficie de la tierra. La emigración humana es un fenómeno mundial que ha sucedido en todas las épocas históricas y en todos los lugares de nuestro planeta.

Así como la naturaleza es tan diversa de un continente a otro, así como hay grandes variedades de frutos, flores, plantas y animales, también en los seres humanos encontramos esa variedad. Dependiendo del clima donde nacemos y nos desarrollamos así se va definiendo la raza y el color de piel. En los climas fríos de largos inviernos, donde no tenemos mucho sol por largos periodos de tiempo, la piel es más clara; en los países que tienen climas más cálidos y mayor cantidad de sol, la piel de las personas es más oscura. Entre el color de piel más claro y el más oscuro tenemos una gran variedad de tonalidades. Lo mismo pasa con el lenguaje, con la comida, con la ropa, con las costumbres, con toda la existencia del ser humano en todo el planeta. Cuando tenemos la oportunidad de viajar a diferentes países y descubrimos las diferentes costumbres, nos quedamos muy asombrados de ver las diferencias con que hacemos las mismas cosas.

El ser humano ha emigrado desde los puntos más lejanos de la tierra, desde África. A través de la historia de la humanidad, a todas las razas les ha tocado emigrar. La historia de los europeos ha sido una historia de emigración. Esto es tan claro que es una de las razones por la cual en casi todos los países de Europa, las personas hablan más de una lengua, regularmente dos o tres. Y esto no sólo se debe a la proximidad de los países sino también a ese tráfico migratorio que sucede constantemente. La historia de América del Norte, México, América Central, América del Sur y las islas del Caribe es totalmente una historia emigratoria, ya que aquí solo habitaban indígenas, tan sólo en Norteamérica habitaban aproximadamente 7 millones. Cuando los países europeos entran en una crisis tremenda de pobreza, hambre y persecución religiosa se dirigen al nuevo mundo (América) en busca de un mejor nivel de vida económico y de libertad religiosa. Al llegar al nuevo mundo no tenían visas, ni permisos de trabajo simplemente tomaron las tierras y se establecieron y expandieron aquí.

El ser humano ha emigrado desde el principio de los tiempos buscando mejores formas de vida, buscando alimentos, tierra fértil, climas más tolerables y mayor abundancia en los recursos naturales. Se ha determinado que las causas por las cuales los seres humanos emigran son económicas, políticas, culturales, familiares, conflictos internacionales y catástrofes naturales. En resumen, la raza humana es una raza de emigrantes.

Regularmente con la emigración se dan cambios de vida positivos donde mejoramos nuestra condición económica y educativa. Al mismo tiempo, pagamos un precio que muchas veces no entendemos y no sabemos cómo manejarlo. Para los latinos el empezar a reconstruir nuestra auto estima personal, racial y cultural tenemos que vernos dentro del contexto histórico de la humanidad de la que somos parte y reconocer que nuestra condición de emigrante documentados o indocumentados no nos hace inferior o superior a ninguna otra cultura o raza, al contrario nos revela que somos similares.

Yo quisiera dejarlos hoy con el mensaje de que ser emigrante es ser humano. Ser emigrante es responder con dignidad a las necesidades de nuestras familias buscando mejores niveles de vida. Ser emigrante es como la raza humana evoluciona. Ser emigrante es lo que nos hace *“iguales a todos los seres humanos en el planeta.”*

WHAT IS EMIGRATION?

What does it MEAN to be an emigrant?

By Noris Binet sociologist / consultant for latino affairs



Foto de/Photo by
Ruth Gonzalez

We all hear the terms emigrant and emigration often but rarely are we presented with emigration in its real context; human and historical. In a context, that shows the intrinsic truth of the human migration phenomenon and that allows us to

build a cultural self-esteem and racial identity.

Let us explore some of humanity's history. How did we get here and why do we have the racial and cultural characteristics we have? This story is a simple one, but we often make it complicated and forget the simplicity in which the planet was populated by human beings in every corner, speaking different languages, in different colors, with different customs: in short, different cultures. The word *migration* means the displacement of human beings on the earth's surface. Human migration is a global phenomenon that has happened in all historical periods and throughout our planet.

Just as nature is incredibly diverse from one continent to another, with great varieties of fruits, flowers, plants and animals, so too do we find that variety in humans. Race and skin color was determined by the weather and where people were born and raised. In cold climates with long winters, where there was little sun for long periods of time, people developed lighter skin. In countries with warmer climates and more sun, people developed darker skin. Between the lightest and darkest of skin colors, there are many hues. The same occurs with language, food, clothing, customs and with the entire existence of human beings throughout the planet. When we have the opportunity to travel to different countries and observe different customs, we are amazed to see the different ways in which we do the same things.

Human beings have migrated from the farthest reaches of the earth. Throughout human history, all races have had to emigrate. European history has been a history of emigration. This is one reason why people speak more than one language (regularly two or three) in almost all European countries. This is not only due to the proximity of the countries but also the constant migratory traffic. The history of North America, Mexico, Central America, South America and the Caribbean islands is entirely a story of emigration, as only the indigenous lived here. In North America alone, there lived approximately 7 million people. When European countries entered into a period of tremendous crisis, poverty, famine and religious persecution, they were directed to the new world (America) in search of a better economic life and religious liberty. When they reached the new world, they did not have visas or work permits but simply took the land, established themselves and expanded.

Human beings have been emigrating since the beginning of time, searching for a better way of life, food, fertile lands, tolerant climates and abundant natural resources. It has been determined that the causes behind human migration are economic, political, cultural, familial, including international conflicts and natural catastrophes. In summary, the human race is a race of emigrants.

Usually, with emigration come positive lifestyle changes which improve our economic and educational status. At the same time, we pay a price that we often don't understand and don't know how to handle. In order for Latinos to begin rebuilding our personal, racial and cultural self-esteem, we must view ourselves within the historical context of the humanity of which we are a part. We must recognize that our status as documented or undocumented immigrant does not make us inferior or superior to any other culture or race, instead it reveals that we are similar. I would like to leave you today with the message that being a migrant is to be human. Being an emigrant is to respond with dignity to the needs of our families by seeking a better standard of living. Emigration is how the human race evolves. Being an emigrant is what makes us *“equal to all human beings on the planet.”*

LOS POSEEDORES DE PERMISO DE RESIDENCIA

Pueden ahora auspiciar a sus conyugues rápidamente

Por Christopher Kerosky, www.youradvocate.net

Ha habido un gran acortamiento en los periodos de espera para los permisos de residencia que permiten a los residentes permanentes obtener un estatus legal para sus conyugues rápidamente.

Hasta hace poco, la espera para un cónyuge de un poseedor de permiso de residencia era de aproximadamente de 5 años o más desde la fecha de presentación. Es por eso que siempre recomendábamos a nuestros clientes con residencia permanente y que tenían su cónyuge sin estatus legal para vivir en los Estados Unidos, que solicitaran la ciudadanía lo más pronto posible. Hasta hace muy poco tiempo, era usualmente más rápido para el cónyuge con permiso de residencia de convertirse en ciudadano americano y luego auspiciar a su esposo (a), en lugar de esperar el largo periodo de espera en la categoría de segunda preferencia familiar (FB2A) bajo las categorías de auspiciador familiar del gobierno de los EEUU.

Recientemente esto ha cambiado repentina y drásticamente. El comunicado de visas de diciembre del 2010 publicado por el Departamento de Estado dice que la fecha de prioridad para aquellos solicitantes bajo la categoría 2A (cónyuges de LPRs) está vigente a partir del 1ro de agosto del 2010. **Leer: http://travel.state.gov/visa/bulletin/bulletin_5197.html**

Esto significa que únicamente hay alrededor de tres meses de espera para los cónyuges de poseedores de residencia permanente para obtener sus propios permisos de residencia. Este cambio es inexplicable, asimismo es probable que no dure por mucho tiempo. La presentación de nuevos casos basados en la espera corta puede causar que aumenten los retrasos. Con las fechas de prioridad para aquellos bajo la categoría FB2A, en el sistema de preferencia, el trámite es significativamente más rápido. Ahora, las personas que presentaron solicitudes de petición para sus cónyuges van a poder avanzar su caso, además aquellos que nunca antes presentaron pueden considerar presentarlo ahora. Las personas que se encuentran en esta situación y que han decidido casarse deben hacerlo y presentar su petición lo más pronto posible.

Naturalmente, únicamente las personas que vinieron aquí con una visa o con peticiones presentadas antes del 30 de abril del 2001 (“que reúne los requisitos de la 245i”) pueden obtener su estatus aquí en los EEUU. Si el cónyuge vino aquí sin una visa y se quedó por más de un año, no es tan simple o seguro realizar este proceso. En ese caso, bajo la ley ese inmigrante está excluido de inmigrar por 10 años. Sin embargo, una vez que esté casado con un residente estadounidense puede solicitar una dispensa de este castigo fundamentado en el matrimonio. El inmigrante deberá solicitar un perdón en un consulado de los EEUU de su país natal para dispensar el castigo de 10 años. La persona debe demostrar “privaciones extraordinarias” para un ciudadano o residente estadounidense que sea su cónyuge o padre. Esto es difícil y hay un número significativo de personas a quienes se les ha negado la dispensa y separado de su cónyuge enviándolo fuera del país por 10 años. Este proceso debe realizarse únicamente con la asesoría de un abogado competente.

Y en todos los casos, las personas deben obtener buena asesoría y ayuda de un abogado de inmigración antes de presentar cualquier petición. Pero para aquellos de ustedes que tienen un cónyuge que es residente legal de los Estados Unidos y reúne los requisitos necesarios para modificar su estatus, el Departamento de Estado de los EEUU podría tener un regalo festivo en la forma de una oportunidad para que legalice su situación en los EEUU.

GREEN CARD HOLDERS CAN NOW SPONSOR THEIR SPOUSES QUICKLY

By Christopher Kerosky, www.youradvocate.net

There has been a major development in the waiting periods for green cards that may allow persons with green cards to get legal status for their spouses more quickly.

Until recently, the wait for a spouse of a green card holder to get a green card was approximately 5 years or more from the date of filing. That is why we always encouraged our clients with permanent residence with spouses who needed status to apply for citizenship as soon as possible. Until recently, it was usually faster for the spouse with a green card to become a US citizen and then sponsor the other spouse, rather than wait the long waiting period in the Family Second Preference (FB2A) category under the U.S. government's family sponsorship categories.

Recently, that has suddenly and dramatically changed. The December, 2010 visa bulletin published by the US Department of State says the priority date for those under the 2A (Spouses of LPRs) category is current as of August 1, 2010. **See http://travel.state.gov/visa/bulletin/bulletin_5197.html.**

That means that there is only about a 3-month wait for spouses of green card holders to get their own green cards. This change is inexplicable, and it may not last. The filing of new cases based upon the short wait may cause the delays to grow again. With the priority dates for those under Category FB2A in the preference system becoming current significantly faster now, persons who had old family petition applications filed for their spouse should be able to move the case forward, and those who never filed before may consider filing now. Persons in this situation who have decided to marry should do so and file their petition as soon as possible.

Of course, only persons who came here with a visa or with prior petitions filed before April 30, 2001 (“245i eligible”) can get their status here in the United States. If the spouse came here without a visa, and he stayed here without a visa for more than one year, it is not so simple or certain. In that case, under the law he is barred from immigrating for 10 years. However, since he is married to a US resident, he can apply for a waiver of this penalty based upon marriage. He has to apply at a U.S. Consulate in his home country and must apply for a waiver of the 10-year penalty. He must show “extraordinary hardship” to a U.S. citizen or resident spouse or parent. This is a difficult and there is a significant number of people who are denied the waiver and separated from their spouse outside the country for 10 years. This process should only be done with help from a competent lawyer.

And in all cases, persons should get good advice and assistance from an immigration lawyer before filing any petition. But for those of you who have a spouse who is a U.S. legal resident and are eligible to adjust your status, the U.S. State Department may have an early holiday present for you in the form of a chance to become legal yourself.

Noris Binet le invita al Foro Educativo: Nueva Vida “gratis” que diseñó para padres latinos:

“Disciplinar no es castigar, es amar”

y **“La paternidad positiva”** patrocinados por California Parenting Institute.

El miércoles 15 de diciembre a las 6:00 Pm.

En la Escuela El Verano, 18606 Riverside Drive Sonoma, CA 95476

Noris Binet invites you to the Education Forum: New Life for “free” that she designed for Latino Parents: Discipline is not Punishing but Loving and Positive Parenting

sponsored by CPI, California Parenting Institute Wednesday, December 15 at 6:00 pm at El Verano School 18606 Riverside Dr. Sonoma, Ca 95476

CLASES GRATIS DE INGLÉS (ESL)

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

Del 2 de febrero al 24 de marzo, 2011, martes y jueves de 6:30 a 8:30 PM

Práctica conversación, audio y gramática, entre otros.

Para mayor información sobre cómo inscribirse en estas clases,

favor de comunicarse con:

Barbara McCall al 707 664-2742

Barbara.mccall@sonoma.edu

o Ron Bradley (instructor)

mail@globaltefl.org

FREE ENGLISH (ESL) CLASSES

Sonoma State University

1801 East Cotati Ave., Rohnert Park

February 2 – March 24, 2011

Tuesday and Thursday evenings

6:30-8:30pm

Practice conversation,

listening, grammar, reading

and writing skills

For more information or

to sign up, contact:

Ron Bradley (trainer)

mail@globaltefl.org

or **Barbara** at SSU

707 664-2742

barbara.mccall@sonoma.edu

The South Santa Rosa Healthy Eating Active Living – Community Health Initiative (HEAL) would like to thank the following community partners for their accomplishments during the last four years to help make healthy choices the easiest choices for residents.

Thank You HEAL Partners! ¡Muchas gracias a los colaboradores de HEAL!

- School Partners**
Colaboradores escolares

 - Bellevue Union School District
 - Roseland School District
 - Wright School District
 - National Center for Safe Routes to School
 - Sonoma County Bicycle Coalition
- Healthcare Partners**
Colaboradores para el cuidado de la salud

 - Community Action Partnership
 - County of Sonoma Department of Health Services
 - Northern California Center for Well Being
 - Santa Rosa Community Health Centers
 - Sonoma County Breastfeeding Coalition
 - St. Joseph's Mobile Health Center
- Neighborhood Partners**
Colaboradores de las comunidades locales

 - City of Santa Rosa
 - Grupo ACTIVO
 - Grupo SANA
 - Inform, Promote, Inspire Committee
 - La Familia Market & Deli
 - LandPaths
 - Lola's Market
 - Pepe's Mexican Restaurant
 - Perry's Deli
 - Maria's Market
 - Mekong Market
 - Network for a Healthy California
 - Rancho Mendoza Supermercado
 - St. Joseph's Community Benefits
 - YMCA
 - Youth Changing Communities
- Worksite Partners**
Colaboradores que cuentan con instalaciones en la localidad

 - Amy's Kitchen
 - Becoming Independent
 - California Parenting Institute
 - JDS Uniphase
 - LaTortilla Factory
 - Lola's Market
 - Northern California Center for Well-Being
 - Sonoma County Economic Development Board
 - Sonoma County Human Services
 - Southwest Community Health Center at Lombardi
 - Visiting Angels

Vida Activa Alimentándose en Forma Saludable del Sur de Santa Rosa (HEAL, por sus siglas en inglés), la cual es una Iniciativa de Salud Comunitaria desea agradecer a los siguientes colaboradores de la comunidad por la realización de sus logros durante los últimos cuatro años de proporcionar ayuda para hacer de las opciones saludables las opciones más fáciles para los residentes

This space is made possible by Kaiser Permanente and La Voz Bilingual Newspaper





Para obtener una lista complete de los colaboradores de HEAL visite:
For a complete list of HEAL partners, visit:
www.sonoma-county.org/health/prev/heal.htm



HEAL is a project of the Community Activity & Nutrition Coalition of Sonoma County. Supported by Kaiser Permanente's Healthy Eating Active Living Program.
HEAL es un proyecto de la Coalición para la Actividad y Nutrición de la Comunidad del Condado de Sonoma.
Patrocinado por el Programa de Vida Activa Alimentándose en Forma Saludable

SERVICIOS QUE INCLUYEN DELINEACIÓN PERMANENTE DE LABIOS, OJOS Y CEJAS Y EXTENSIONES DE PESTAÑAS

Los nuevos clientes reciben 20% descuento. También ofrecemos cortes de cabello, faciales, masajes y depilación con cera e hilo.



SERVICES INCLUDE PERMANENT LIP LINER, EYE LINER AND EYEBROWS, AS WELL AS EYELASH EXTENSIONS

Facials • microdermabrasion • light therapy • hi-frequency treatment • facial peels • hair cuts • color • waxing • threading • permanent makeup • massages • teeth whitening • keratin complex treatment • flawless skin care (one treatment • removal of age spots • sun spots • skin tags • cherry angiomas • fibromas and keratosis) • ultrasonic treatment skin care (removes dark circles an evens skin tone).

20% off signature facial, teeth whitening and permanent makeup.

Salon (707) 573-7055 Direct (707) 318-2757
Información y citas / Information and appointments

Khoobsurat Skin & Hair Salon
1506 Fourth Street • Santa Rosa, CA 95404



Owner, **Leena Mahal** welcomes you to Khoobsurat!

Productos frescos del mercado • Fresh from the Market

La base de la cocina de los indios nativos de los Estados Unidos es el maíz, los frijoles y la calabaza. Me gusta agregarle tomates y chiles, o bien chile rojo bell pepper para completar este platillo, si es la temporada de estos ingredientes. Este estofado tiene mejor sabor en los meses de octubre y noviembre cuando la calabaza de invierno y el maíz están frescos.

ESTOFADO DE “LAS TRES HERMANAS”

Use olla de presión, de cocimiento lento o una olla o sartén común.

1 Taza de frijoles anasazi, rojos o kidney, remojados durante toda la noche previa o bien remojados por un tiempo más corto—cubra los frijoles con 3 pulgadas de agua, déjelos hervir por un minuto y reposar por una hora. Retire esa agua y cocínelos.

1 Cucharada de aceite de canola.

1 Cebolla grande, finamente picada.

1 Chile chipotle, sin semillas y picado en trozos.

1 Cucharadita de semillas de comino.

2 Cucharaditas de orégano seco.

1 ¼ Taza de agua hirviendo.

1 Libra de calabaza orgánica *delicata*, *kabocha*, *butternut squash* o calabaza pequeña, remueva las semillas y pártala en trozos de alrededor de una pulgada (si la calabaza es orgánica no necesita quitarle la cáscara).

10 Tomates secos, cortados en piezas.

1 Chile rojo mediano, córtelo en tiras y despues en cuadros.

1 Cucharada de salvia, picada o bien una cucharadita de seca.

1 Taza de granos de maíz, puede obtenerlos directamente del elote, o bien congelados (no olvide descongelarlos).

1 Chile anaheim o poblano, asado y picado en cuadros.

Sal al gusto.

½ Taza de cebollitas verdes, picadas.

¼ Taza de semillas de calabazas picadas, para decor el platillo.

Coloque el aceite en un sartén u olla de presión (si la tiene) a temperatura media. Agregue la cebolla y saltéela durante dos minutos. Agregue el chile chipotle, las semillas de comino y el orégano, deje cocinar por un minuto. Después agregue los frijoles (enujúelos previamente), el agua hirviendo, la calabaza, los tomates secos, el chile *bell pepper* rojo y la salvia. Si usa olla de presión, ciérrela herméticamente. Aumente a fuego alto y deje que empiece a sentir la presión de la olla. Reduzca a fuego bajo y mantenga la alta presión por cinco minutos. Deje que la presión disminuya en forma natural. Ya que haya dado tiempo y no haya más presión dentro de la olla o sartén, remueva la tapa evitando que el vapor tome dirección hacia usted. Coloque el maíz, el chile asado, la sal y la cebolla verde. Deje cocinar por un minuto o bien hasta que se haya asegurado que el maíz esté completamente cocido.

Sírvalo caliente, decórelo con semillas de calabaza tostadas.

The basis of Native American cooking is corn, beans and squash. I like to throw in tomatoes and chiles or red bell peppers to round out the dish, if they are in season. This stew is best in October or November when winter squash and corn are both fresh.

THREE SISTERS STEW

Use pressure cooker, crock pot or stovetop

1 cup Anasazi, red or kidney beans, soaked overnight or quick soaked —cover beans with 3 inches of water, bring to a boil for 1 minute and let sit for 1 hour. Drain water and then cook.

1 tablespoon canola oil

1 large onion, chopped

1 chipotle chile, seeded, cut into pieces

1 teaspoon cumin seeds

2 teaspoons dried oregano

1 1/4 cups boiling water

1 pound organic delicata, kabocha, butternut squash or small pumpkin, seeded and cut into 1-inch chunks (if organic, does not necessarily need to be peeled)

10 sundried tomatoes, cut into pieces

1 medium red pepper, cut into strips and then diced

1 tablespoon fresh sage, chopped or 1 teaspoon dried sage

1 cup corn, cut from the cob, or frozen, thawed

1 Anaheim or Poblano chili, roasted and diced

Salt to taste

1/2 cup green onions, sliced

1/4 cup toasted pumpkin seeds, for garnish

Heat the canola oil in the cooker over medium heat. Add the onion and sauté for 2 minutes. Add the chipotle chili, cumin seeds and oregano and cook for 1 minute. Then add the drained beans, boiling water, squash, sundried tomatoes, red pepper and sage. In the pressure cooker, lock the lid in place. Bring to high pressure over high heat. Reduce the heat to low and maintain high pressure for 5 minutes. Let the pressure come down naturally. Remove the lid, tilting it away from you. Stir in the corn, roasted pepper, salt and green onions. Cook for a minute or two to be sure that corn is cooked through. Serve hot, garnishing with toasted pumpkin seeds.

©2010 Jill Nussinow, MS, RD, The Veggie Queen™ www.theveggiequeen.com, www.pressurecookingonline.com



THREE SISTERS STILL POPULAR

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

Fall is a time of abundance, with pumpkins growing for Halloween, likely based on the Irish tradition of Jack O'Lanterns, based on an 18th century folktale.

For hundreds of years prior, the Iriquois Indians had a custom, in place when the European settlers arrived here in the New World, of growing what is now commonly referred to as “The Three Sisters.” This combination is corn, beans and squash and they are believed to be three inseparable sisters who only grow and thrive together.

Interplanting this way, common among Native American farming societies, provides a sustainable system for both soil fertility and providing a healthy diet to generations. The corn provided the most energy, or usable calories, the beans helped put nitrogen into the soil and yield a great edible protein source, and the squash provides Vitamin A and a fruity flavor that combines well with the other two products, plus it yields seeds that are nutty when toasted or roasted, and provided necessary fat.

The combination of ingredients still holds up today, and this is one of my most requested and well-loved recipes. I make it in the pressure cooker but you can make it in the crockpot or in a pot on the stove. The key is to be sure that the beans are cooked, the squash isn’t too mushy and that the corn still tastes fresh but is cooked through. Stove top cooking will likely take about an hour. I hope that you enjoy this as much as I do. It’s steeped in tasty tradition.



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.

Fotografía izquierda: Renee Kiff muestra una hermosa calabaza “butternut” de la **Ridgeview Farm**. Frutas y vegetales de la localidad, pescado fresco, queso, plantas de vegetales y diversas artesanías pueden ser encontradas durante las mañanas de los miércoles y sábados en **el mercado de los granjeros de Santa Rosa**.

Hábitos saludables

YA VIENEN LOS DÍAS DE FIESTA

¿Qué es lo que como durante las fiestas navideñas? Parte 2

Por Monica Anderson estudio tone

La salud es un estado de la mente, del cuerpo y del espíritu. En el pasado, solía prestar atención sólo a los cambios mostrados en el cuerpo para

ver resultados. Pero esto no nos ofrece una verdadera imagen. Uno necesita ver todos los aspectos de uno mismo para considerar que estamos en la ruta correcta de la salud.

El mes pasado hablé sobre el espíritu y cómo mantener en forma la mente y el cuerpo con tan sólo llevar

a cabo tareas simples. Para el número de este mes me gustaría tratar el tema de comer con consciencia, lo cual incluye la mente, el cuerpo y el espíritu.

El siguiente enfoque para comer no trata sobre el privarse de los alimentos sino estar completamente conscientes de las opciones con las que uno cuenta. Ve a la comida como parte de estas fiestas navideñas no como toda la razón de ser de estas fiestas. Esta es la época en que debemos aprender a relacionar la comida. La comida es tan sólo la parte menos importante que rodea al verdadero contenido.

• **Elija comidas que sean altas en fibras y bajas en grasas y sodio.** Los vegetales, las frutas, las nueces, las almendras, los pistachos, etc. de esta temporada le proporcionarán a su cuerpo lo que verdaderamente necesita. Anteriormente ya ha comido totopos o papas fritas con cualquier salsa ¿Para qué desperdicia la capacidad de su estómago? ¿Hay algo nuevo que una persona muy especial ha cocinado para estas fiestas navideñas? saboréelo y pruebe esos “bocadillos especiales”; no los coma hasta llegar al hartazgo.

• **Ponga especial atención al número de bocadillos que está llevándose a la boca como alimento.** Disfrute del sabor de la comida y mástiquela suficientes veces. Deténgase en cuanto se sienta lleno. Esto le ayudará a reducir la posibilidad de crear acidez, inflamación o indigestión estomacal.

• **No se “salte” alimentos o ayune en anticipación o para “guardar” cierto espacio para la siguiente celebración.** El consumir un desayuno saludable alimentará a su cuerpo con nutrientes y preparará su cuerpo para “probar” los bocadillos y no exralimitarse.

• **Saboree su comida.** Aprecie la presentación, el olor, los diferentes sabores y la compañía de la persona con la que está compartiendo ese alimento. Mastique completamente su comida.

• **Levántese de la mesa cuando se sienta satisfecho, no lleno.** Toma alrededor de 20 minutos el que su estómago envíe una señal de satisfacción a su cerebro.

• **Realice una caminata después sus alimentos.** Converse con sus amigos y su familia. Sienta el olor del aire fresco. Hable sobre la comida tan especial que tuvo y muestre su aprecio.

La comida preparada y consumida con consciencia es una forma de apreciación para estas fiestas navideñas. El consumo de alimentos durante estas fiestas no tienen que dejarle la consecuencia de muchas libras extras e indigestión. El consumo de alimentos durante esta temporada puede ser una forma de expresión de creatividad y de agradecimiento. *Disfrute de ella.*



The California Pet Lover's License plate, provides a fun and easy way for pet lovers to help reduce pet overpopulation. Proceeds provide funding for free or low-cost spay & neuter surgeries across California, and also help to raise awareness about the importance of spaying and neutering. www.caspayplate.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!***

HERE COME THE HOLIDAYS

How do I eat during the holidays?

By Monica Anderson tone studio

Health is the state of your mind, body, and spirit. In the past, I looked at mostly the moving body for results. This is not a complete picture. One needs to look at all parts of one's being to be considered on the health path.

Last month we spoke about the spirit and conserving the mind and body by keeping tasks simple. This month I would like to address conscious eating which includes the mind, body, and the spirit.

The following approach to eating is not one of deprivation but of being mindful of one's choices. Approach food as a part of the holiday celebration not the entire reason for the holidays. This is the season to relate. Food is just the fluff around the substance.

- **Choose foods that are high in fiber and low in fat and sodium.** Vegetables, nuts, and fruits of the season will feed your body what it needs. You have eaten chips and dip before. Why waste your stomach capacity? Is there something new that a special person created for the holidays? Savor and taste those items, not gorge on them.
- **Be mindful how many bites you are taking of a food.** Taste your food and chew. Stop when you feel full. This will help you reduce the possibility of heartburn, bloating, and indigestion.
- **Do not starve yourself in anticipation of saving yourself for an event.** Eating a healthy breakfast will feed your body nutrients and prepare your body for “tasting” foods and not stuffing.
- **Savor your food.** Appreciate the presentation, the smell, the distinct tastes, and the company with whom you are sharing with. Chew your food thoroughly.
- **Get up from the table when you feel satiated, not full.** It takes 20 minutes for your tummy to tell your brain that you are full.
- **Take a walk after your meal.** Converse with friends or family. Smell the fresh air. Talk about the savory food and appreciate.

Food prepared and eaten with consciousness is appreciation for the holidays. Holiday eating does not have to bite you back with many extra pounds and indigestion. Holiday eating can be an expression of creativity and gratefulness. Enjoy.

Hábitos saludables • Healthy Habits

THE FLU STOPS WITH U

By Mary Maddux-González, MD, MPH

sonoma county health officer

FLU FACTS

The flu is a common *infectious* illness, which means that it is passed from one person to another. Flu is caused by influenza (flu) viruses. The flu usually affects a person's breathing system and can cause coughing, runny nose, chills, headache, sore throat, body ache and tiredness. Most people have a fever, others may vomit or have diarrhea.

In the United States, human flu viruses cause seasonal flu during the fall and winter. That's why you'll see posters and flyers promoting the flu shot from October to March. This is the time when the virus can be easily passed through tiny wet drops from the mouth or nose of someone who is sick with the flu when they cough or sneeze or talk. A person can also get the flu by touching things (such as door handles) that have the tiny wet drops from a sick person on them.

The flu can cause serious illness, including hospitalization and even death. Every year in California, thousands of people become ill. Some of them don't recover right away, but instead develop pneumonia and other complications. Every year several thousands lose their lives to the flu.

Some people may get very sick if they have the flu: especially people who already have another illness such as asthma or diabetes, pregnant women, new mothers and young children.

ONE FLU SHOT THIS YEAR

The flu shot is different each year because the flu viruses themselves can change in small but important ways. The flu shot you got last year will not protect you from the flu this year. This year just one shot has protection from the H1N1 (swine) flu and 2 other flu viruses. So you need just one flu shot this year.

What can you do to stop the flu in Sonoma County?

- Get the flu shot **each year**
- Vaccination is safe during pregnancy
- Vaccination is safe for infants over 6 months of age
- Clean hands often with soap and water or use alcohol-based hand rub.
- Don't share personal items like toothbrushes or drinks.
- Cover your mouth and nose with a tissue or shirt-sleeve when you cough, sneeze or blow your nose. Then wash your hands.
- Clean with soap and water those surfaces that are often touched.
- Stay home and keep children home when they are sick.

Where can you get the flu shot?

The flu shot is available all over the county in a variety of locations. For those who have medical insurance, including MediCal and MediCare, you can call your doctor's office or clinic to make an appointment for the flu shot. Kaiser members can call the flu hotline for information about their services: **1-800-573-5811**. If you have no medical insurance, you can get the flu shot at one of the locations listed on the Sonoma County Public Health website: **www.sonoma-county.org/flu** or call **707-565-4477**. Additionally, many local pharmacies offer the flu shot.



ACABEMOS CON LA INFLUENZA

Por Mary Maddux-González, MD, MPH

oficial de salud del condado de sonoma

HECHOS SOBRE LA INFLUENZA

La influenza o gripe es una enfermedad *infecciosa* común, lo que significa que se transmite de una persona a otra. La influenza es causada por los virus de la influenza (flu en inglés). La influenza usualmente afecta el sistema respiratorio de las personas y puede causar tos, nariz congestionada, escalofríos, dolor de cabeza, garganta y cuerpo y cansancio. A la mayoría de las personas les da fiebre, otras pueden tener vómitos o diarrea.

En los EEUU, los virus humanos de influenza son los que causan las gripes de la estación en el otoño y el invierno. Es por eso que entre octubre y marzo podemos ver los pósters y volantes invitando a las personas a ponerse la vacuna contra la influenza. Durante este tiempo, los virus pueden transmitirse fácilmente a través de una persona infectada que disemina pequeñas gotitas cuando tose, estornuda o habla con otra. Las personas también pueden enfermarse con la influenza cuando tocan cosas (como los picaportes o agarradores de las puertas) que se han contagiado con esas pequeñas gotitas que una persona enferma ha dejado en ellas.

La influenza puede hacerle enfermar gravemente, incluyendo una hospitalización y aún causarle la muerte. Para algunas personas la recuperación no es rápida y pueden desarrollar pulmonía y otras complicaciones. Cada año hay miles de personas que pierden la vida por la influenza.

Algunas personas pueden ponerse muy enfermas si les da la influenza: especialmente las personas que ya tienen otras enfermedades como el asma o la diabetes, si están embarazadas o las madres que acaban de dar a luz y los niños pequeños.

ESTE AÑO SÓLO SE NECESITA UNA VACUNA CONTRA LA INFLUENZA

La vacuna contra la influenza es diferente cada año porque los virus mismos de la influenza cambian cada año en pequeñas pero importantes formas. La vacuna contra la influenza de este año tiene protección contra los virus de la influenza H1N1 (porcina) y otros 2 virus de influenza. Por lo tanto, usted sólo va a necesitar una vacuna este año.

Y usted, ¿qué puede hacer para detener la influenza en el condado de Sonoma?

- Póngase la vacuna contra la influenza **cada año**.
- La vacuna es confiable durante el embarazo.
- La vacuna es confiable para bebés mayores de 6 meses de edad.
- Lávese las manos con frecuencia con agua y jabón o use un limpiador a base de alcohol.
- No comparta sus artículos personales con otras personas, por ejemplo no deje que alguien más use su cepillo de dientes o comparta su bebida.
- Cuando tosa o estornude, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo o cúbrase con la manga de su camisa. Límpiase la nariz con un pañuelo desechable y lávese las manos después de haberlo hecho.
- Limpie todas las superficies que toca con frecuencia con agua y jabón.
- Si usted o sus niños están enfermos, quédense en su casa.

¿En dónde le pueden poner la vacuna contra la influenza?

La vacuna contra la influenza está disponible en todo el condado, en diferentes lugares. Para las personas que tienen seguro médico, incluyendo Medi-Cal y Medi-Care, llamen a la oficina de su doctor o clínica para hacer una cita y que le pongan la vacuna. Los miembros de Kaiser pueden llamar a la línea de información para la influenza al **800 573-5811**. Si usted no tiene seguro médico, puede ir a ponerse la vacuna contra la influenza en cualquiera de los lugares que aparecen en el sitio de Internet de Salud Pública del Condado de Sonoma en: **www.sonoma-county.org/flu** o llame al **707 565-4477** para pedir información. Además, hay muchas farmacias que ofrecen la vacuna contra la influenza.

SUDOKU
PUZZLES ON PAGE 3

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

Respuestas /Answers #1

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

Respuestas /Answers #2

Poesía • Poetry

MI ABUELITA, ROSARIO

Esta calaverita es para mi abuelita. ¡Hay que linda mi viejita! Que me cuide mi chiquita porque si me déjà solita, me lleva la calaverita.

Ahora si calaverita, te llevaste mi abuelita, ella esta ya muy solita. Hay pobre mi chiquita. Me dejaste sin mi bonita.

MY GRANDMOTHER, ROSARIO

This calaverita is for my abuelita (grandmother). How beautiful is my viejita! (my precious woman elder!) Take care of me, little girl, because if you leave me alone the calaverita will carry me away.

Now yes calaverita, you took my grandmother. She is already very alone. There is my poor little girl. You left without me, my pretty.

LA ABUELITA. ROSARIO MOJICA nació en Arandas, Jalisco el 25 de junio de 1916 y murió el 9 de febrero de 2009, cuando ella tenía 92 años de edad, rodeado de su familia. Se casó cuando tenía 15 años de edad. Había 18 niños, 12 niñas y 6 niños. Su marido murió cuando ella tenía 50 años de edad. Estuvo casada durante 35 años. Ella siempre le encantó ser rodeado por sus nietos y cuidado por nosotros mucho. Ella era especial en mi familia y ella siempre ha vivido cerca de nosotros y siempre nos dio amor y cuidado. Te extraño mucho, amar a tu nieta, Lucy.

THE GRANDMOTHER. ROSARIO MOJICA was born in Arandas, Jalisco on June 25, 1916 and died on February 9, 2009 when she was 92 years old surrounded by her family. She got married when she was 15 years old. She had 18 children, 12 girls and 6 boys. Her husband died when she was 50 years old. She was married for 35 years. She always loved being surrounded by her grandchildren and cared for us very much. She was special in my family and she always lived near us and always gave us love and care. I miss you a lot, your loving granddaughter, Lucy.

SOBRE EL POETA: LUZ MÁRQUEZ es un estudiante de ESL en el distrito de Roseland de Santa Rosa, California. Ella vino de León, Guanajuato, México en 2002 y vive con su esposo y su hijo en Santa Rosa. Luz está estudiando Inglés para una mejor adaptación a la vida aquí en los EE. UU. Ella escribió su poema, titulado “Mi Abuelita, Rosario” por su abuela. Su clase de ESL estudió el Día de los Muertos y Halloween a principios de noviembre.

ABOUT THE POET: LUZ MARQUEZ is an ESL student in the Roseland district of Santa Rosa, California. She came from Leon, Guanajuato, Mexico in 2002 and lives with her husband and their child in Santa Rosa. Luz is studying English to better adapt to living here in the US. She wrote her poem, titled “Mi Abuelita, Rosario” for her grandmother. Her ESL class studied Day of the Dead and Halloween early in November.

PILATES
BAILE
YOGA

TONE

PILATES DANCE YOGA

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

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

KIDS ZUMBA
SPRINGBOARD
HIP HOP

Beginner's Special
Try for one month.
Unlimited classes for only \$50

**We have ZUMBA
classes every day!**

Anuncios y Clasificados • to advertise call 707 538.1812

EMPLEOS / JOBS EMPLEOS / JOBS EMPLEOS / JOBS

SERVICIOS • SERVICES

RENTALS • ALQUILER • RENTALS • ALQUILER



POSICIONES EN PRODUCCIÓN:

Ensamblaje; Operadores de Máquina; Manufactura de Alimentos; Procesador de Pollos; Control de Calidad y Construcción; Mantenimiento de Local; Mecánicos; Operador de Montacargas; Vinos y más!

PRODUCTION POSITIONS:

Assembly; Machine Operators; Food Manufacturing; Poultry Processors; Q.C./Q.A.; Maintenance Techs/Mechanics; Warehouse; Winery and more!

Healdsburg office 707 433.5554

Napa office 707 265.9911

Petaluma office 707 762.4447

Fairfield office 707 429.0200

Sonoma office 707 939.4900

Ukiah office 707 462.1113

www.starhr.com

MOLLY MAID NECESITA DE PERSONAS PARA LIMPIEZA DE CASAS

Buen horario para disfrutar de la familia. De lunes a viernes de 8 am a 4:30 pm. No se requiere trabajar de noche o fines de semana. Se requiere de licencia de manejo de CA. Buen sueldo. Entrenamiento pagado. No se requiere de experiencia, si la tiene mejor.

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

MOLLY MAID NEEDS HOUSE CLEANERS

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

¿BUSCA TRABAJO?

¡Servicios GRATIS de empleo y entrenamiento! Orientaciones en español: martes y jueves a las 10 de la mañana; no hay orientación los miércoles en la mañana. Por favor traiga su licencia de conducir y tarjeta de seguro social

LOOKING FOR WORK?

FREE employment & training services!

Orientations in English:

Monday — Friday, 9:00 a.m. and 1:30 p.m. There is no orientation on Wednesday a.m. Please bring your Driver's License and Social Security Card (707)565-5550 Sonoma County Job Link 2245 Challenger Way, Santa Rosa

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

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.** January 2011 issue published **January 3, 2011.** Deadline for classified advertising is **December 31.**

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



Apartamentos para personas de la tercera edad a precios bajos.

PEP Housing cuenta con 12 hermosas unidades comunitarias para personas de la tercera edad con ingresos limitados. ¡Envíe su solicitud ahora! **707.762.2336**
www.pephousing.org

Affordable Apartments for Seniors.

PEP Housing has 12 beautiful communities for limited-income seniors. Apply today! **707.762.2336**
www.pephousing.org



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

RENTO DEPARTAMENTO con 2 cuartos, cocina con desayunador, sala y 1 baño. Muy buen estado. **\$945** al mes y depósito. Cerca del Coddington Mall. 2349 Heidi Place, Santa Rosa. Llame al **415-847-2814**

CLASES DE MÚSICA

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

¿BUSCA ALQUILER? Apartamentos/Casas Precios sujetos a cambio Move-in Specials!

Santa Rosa \$775 Dúplex, 1 recámara, cochera, sala, área de comedor pequeña, incluye agua y basura.

715 Mendocino Avenue

\$795 Apto. en Rincon Valley, 2 recámaras, remodelado, sala y comedor, lavandería, patio, incluye agua y basura. La renta sube a \$995 despues de 2 meses.

795 Benicia Drive #4

\$825 Apto. 1 recámara, cercas del centro y colegio, incluye agua y basura.

917 Cherry Street # A

\$900 Apto. 1 recámara, detrás de Coddington, muy espacioso, lavandería, incluye agua y basura.

900 Edwards Ave # K

Rohnert Park \$1025 Apto. de 2 recámaras, alfombra y pintura seminueva, lavandería, estacionamiento cubierto, agua y basura incluida.

7305 Boris Court #13

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

advertising information at www.lavoz.us.com

HISPANIC CHAMBER of COMMERCE of Sonoma County 2010 ANNUAL MEMBERSHIP APPRECIATION

Join us for a night of fun, food and music! President Juan M. Hernandez will introduce the outgoing and incoming Board of Directors. Our major sponsors throughout the year will be recognized this evening.

Free Admission for all. Happy Holidays!

December 14, 2010 6:00 pm – 10:00 pm

Call **707.575.3648**
www.hcc-sc.org

See photo gallery! Vea más fotos en www.lavoz.us.com

SEGUROS DE AUTO

Desde **\$17*** al Mes

¡No Hay Problema!

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

¡Ahora! **AUTO** **CASA** **VIDA**

STOP ¡Deje de pagar Seguro de Auto Caro!

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

707-202-5012

Cost-U-Less *Aplican Restricciones



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 educación.
- 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 via 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 Sabados con cita.

Office hours are Monday through Friday from 2pm to 5pm and on Saturdays with appointment.



¡Ahorre \$400 al año!

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

MSN-Money.com

Community First
CREDIT UNION

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

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

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

Los depósitos están garantizados por el gobierno federal, hasta por \$250,000. Esta unión de crédito fue establecida en 1961 para los maestros del condado de Sonoma, sin embargo ¡hoy en día cualquier persona puede hacerse miembro!

Representamos asuntos de INMIGRACIÓN

All IMMIGRATION Matters

Law Offices of Kerosky, Purves & Bogue

131 A Stony Circle, Ste 500 Santa Rosa, 95401

Con oficinas en cuatro ciudades del Norte de California

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

Santa Rosa • 707.433.2060

San Francisco • 415.777.4445

www.YourAdvocate / www.yourabogado.net

SE HABLE ESPAÑOL



Christopher Kerosky



Wilson Purves

"Latin Nights"

Enjoy Free Live Entertainment

"NOCHES LATINAS"

Con Musica en Vivo y Entrada Gratis

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

Pokar Mexicano

Todos Los Viernes y Sábados
En Nuestro Acondicionado
Salon De Pokar

\$2 Corona Extra

Todos Los Viernes y Sábados
Especial De La Barra
Salon De Pokar y Blackjack

Spanish Blackjack

Nuestro Nuevo Juego
Todos Los Dias



Trigueños De La Sierra

Cumbia, Rancheras

Viernes 10 de diciembre
Friday, December 10
9 pm



Indecisos Musical

Banda, Cumbia,
Rancheras

Viernes 17 de diciembre
Friday, December 17
9 pm

New Years Eve Party

featuring Twice as Good

Jueves 31 de diciembre • Thursday, December 31 • 9 pm

Thursday Night Karaoke • 8:30pm

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



COYOTE VALLEY
CASINO

coyotevalleycasino.com • 707-485-0700

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

Cuando se trata de una urgencia, aquí estamos.

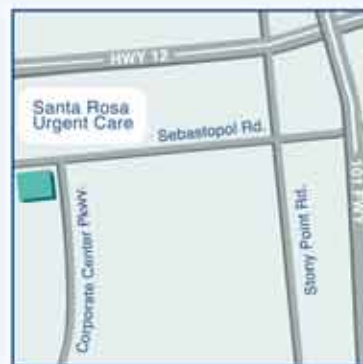
Con tres clínicas convenientemente localizadas para cubrir todo el Condado de Sonoma, nuestros Centros de Atención de Urgencias siempre están listos para tratar todos los resfriados, estados gripales, torceduras y dolores musculares que la vida nos depara. Y con horarios extendidos en nuestra clínica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

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



ST. JOSEPH URGENT CARE SANTA ROSA

de 7 am a 7 pm
Abierto los siete días de la semana
Cerramos los días feriados
925 Corporate Center Parkway,
Suite A
(707) 543-2000



ST. JOSEPH URGENT CARE ROHNERT PARK

de 9 am a 7 pm
Abierto los siete días de la semana
Abrimos los días feriados
1450 Medical Center Drive
(707) 584-0672



ST. JOSEPH URGENT CARE WINDSOR

de 9 am a 7 pm
Abierto los siete días de la semana
Cerramos los días feriados
6580 Hembree Lane
(707) 838-2044



Para mayores informaciones, visite el sitio StJosephHealth.org

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

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

