

aprender para crecer
M A G A Z I N E
Sacramento, Galt, Stockton & Lodi

Emiliano Zapata

A COLLEGE TRIP

10 TIPS
Personal Security

Vol. 002 **DEC 10**
GRATIS
Revista Bilingüe
Non Profit





Los autos indestructibles sólo existen en las películas.

A la hora de elegir un seguro para tu auto, la mejor opción es el seguro que te da más. Farmers® te brinda más descuentos, más opciones y más tranquilidad. Además, Farmers cuenta con agentes muy profesionales, dispuestos a servirte en todo momento, porque lo más importante para ellos es tu tranquilidad. Llama ya.



Daryl E Pao
916-646-9999
<http://www.farmersagent.com/dpao>
4600 Northgate Blvd Ste 215
Sacramento, CA 95834
License #0F83438



FARMERS
Tranquilidad asegurada®

La póliza (y prospecto, si es aplicable) está disponible solamente en inglés y es la versión oficial.



ACMDEC2010

AGRADECIMIENTOS

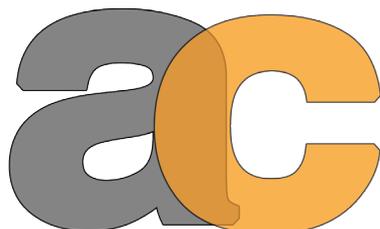
Dear Sponsors,

I would like to thank each and everyone of you for your continued contributions, as we push forward towards our goal. We will both help local businesses and our youth in pursuing their dreams in the Latin community.

As a fellow Latina, I am proud to be part of this organization "Aprender para Crecer, Inc. I know with the help of you and your business, we will succeed in our mission.

I thank you and I wish you a Merry Christmas and a Happy New Year from all of us at "Aprender para Crecer."

Directora Ejecutiva
Susan López



aprender para crecer
MAGAZINE
Sacramento, Galt, Stockton & Lodi

Ofrecemos grandes
oportunidades de
publicidad (916) 265 8752



www.aprendeacrecermagazine.com



dvp DESIGNS es un grupo de diseñadores que unidos traemos
diseños de calidad y a precios accesibles para usted o su
negocio. nuestros servicios constan en la creación de:

logos, tarjetas de presentación, flyers, tripticos, diseño de
paginas web y etc...

www.dvpstudio.com

916-459-5715 • 916-969-4505 • 916-910-3058

Aprender para
 CRECER

ACMDEC2010

CONTENIDO



COLLEGE:

Roadtrip.....pg06

ARTICULO:

Conocer tu mente.....pg10

10 Tips:

Security on the Streets.....pg13

ARTICULO:

XMAS.....pg15

NUTRICION:

Prevenir la caída del cabello.....pg18

BIOGRAFIA:

Emiliano Zapata.....pg21

FASHION:

Vestidos cortos de fiesta.....pg25

BELLEZA:

How to Manage Stress.....pg28

HOROSCOPOS:

MAYAS.....pg30

CREDITOS

Directora Ejecutiva

Susan López

Editor

David Sánchez

Victor Campos

Ventas

Janic Vargas

Jesus Anaya

Pedro Sánchez

Diseño Grafico

dvp DESIGNS

David Sánchez

Victor Campos

Pedro A Sánchez

COLLEGE ROAD TRIP



The campus visit is a crucial part of the college decision process. It is a time to ask questions, take a tour, sit in on classes, and obtain an overall perspective of the college's atmosphere. Visiting different colleges will give you a better understanding of which college is right for you. Since you may have various questions about the campus visit, the following should help you when you make each trip.

How should you prepare for the visit?

Before you visit a college campus, you should do a little research on the college. Look through brochures and view the college's website to find out basic information. This will give you more time on the tour to find out information that is not found in the printed material. You should also schedule a campus tour at least two weeks before you make the trip.

What should you bring along?

There are several items you should bring with you in order to make the campus visit a success. Be sure to bring comfortable walking shoes since you will actually be taking a tour of the campus. You will also want to bring a journal so you can write down any notes that will help you remember the college. Since you may be seeing a lot of campuses, this journal will come in handy if you forget any details about certain colleges. Pictures will also help you remember particular details about colleges so be sure to pack a camera. This will allow you to look back at pictures that can't be found on the college's website or in the brochures.

Who should you talk to?

Try to meet with various members of the campus community. You will definitely want to meet with an admissions officer to discuss the school's requirements, deadlines, and financial aid programs. If possible, try talking to some professors to get a feel of what they expect out of a student. All professors are different so try to talk to as many as you can; you may even want to sit in on some of their classes to obtain a good perspective. Don't be afraid to go up to current students and start a conversation. Find out what they think about the college as a whole. Ask if they are happy with the college choice that they made. Since students are not employed by the college, they will not give you biased answers.

What questions should you ask?

Now that you know who to talk to, you may be wondering what questions you should ask these people. You will want to ask a variety of questions so you will go home with enough information to help you make a decision on where you want to go. Use the following questions as a guideline, and if you think of anymore, be sure to ask.





Academic Aspects

- What academic factors are considered during the admissions process?
- What is the average class size?
- Are professors accessible outside of class?
- What is the typical way to get in touch with a professor? Email? Phone call?
- Do you usually get in all the classes that you need to register for?
- On average, do professors or graduate students teach freshmen level classes?
- Are there academic scholarships available through the school?
- Are there tutoring services available on campus?
- What are the college's most popular academic programs?
- What is the grading system like at this college?
- What is the attendance policy?

Housing/Food Aspects

- Are you required to live on campus your first year?
- What percentage of students live on campus all four years?
- Are the dorms single sex or coed?
- Are there community baths in the dorms?
- What are the rules for students living in dorms?
- Do the dorms have laundry facilities?
- Do the dorms have computer labs?
- What types of meal plans are available?
- What hours may students access food services?
- How many restaurants/cafes are on campus?

Social Aspects

- How do students spend their free time?
- What are the most popular extra curricular activities?
- What do most students do on the weekends?
- Stay on campus? Go home?
- Are there sororities and fraternities on campus?
- How many students participate in Greek life?
- Are parties allowed on campus?
- Community/Transportation Aspects
- Do you like the surrounding city or town?
- Is the city or town big enough for your taste?
- Is the city or town small enough for your taste?
- Will you have to have a car to live on campus?
- Can you walk to most restaurants, nightclubs, etc.?
- What is the city's public transportation system like?

Financial Aspects

- What is the cost of attendance?
- If you have financial need, will you be able to get a financial aid package?
- What percentage of students receive financial aid?
- Are there work-study jobs available on campus? Off campus?
- If you don't qualify for work-study, what other jobs are available near campus?

Athletic Aspects

- Is the college considered an athletic school?
- Are there athletic scholarships available?
- What sports are played at the school?
- Do athletes have to miss a lot of classes in order to participate in games?
- Do athletes have their own dorms?

Safety Aspects

- How safe is the campus? How often are crimes reported?
- How are safety issues addressed?
- Is the campus well lit?
- Are there emergency phones on campus?
- Is there a pick-up service for students walking at night?

CARNICERIA LOPEZ



Lopez I
5550 Franklin Blvd. #100
Sacramento, CA 95820
916.455.4670
FAX: 916.455.4114



Lopez II
6201 Franklin Blvd.
Sacramento, CA 95820
916.393.5957
FAX: 916.393.5923



Fresh Look HAIR DESIGN



Hair-Cuts
Colors
Highlights
Up-Do's
Make-Up



Cortes
Colores
Rayitos
Peinados
Maquillajes

7386 Stockon Blvd. Suite D.
Sacramento Ca 95823
(916) 392-2148

Tuesday - Saturday 9:00 am - 4:00 pm
Sunday 10:00 am - 4:00 pm Monday Closed

Especial de Diciembre Domingos a
Clientes nuevos \$6.99 reg \$12.00

December, Sunday Specials to
first time costumers \$6.99 reg \$12.00

Servicio a **DOMICILIO**
en peinados y maquillajes
para Bodas - XV años - modelos
fotografia - eventos especiales

Gina
Hair Stylist &
Make-Up Artist
(916) 798 - 93 42





Conocer tu Mente, te Ayudara a Mejorar tu Autoestima

Publicado el 11 Noviembre, 2010 por Valeria mejorarlaautoestima7

Hoy te quiero hablar un poco sobre la mente, quiero que entiendas que es y cómo funciona más o menos, para poder controlar tus pensamientos. Léelo con atención porque es fundamental conocer al enemigo antes de atacar, así puedes asegurarte la victoria.

La mente es algo maravilloso, que la gente cree saber que es, pero la mayoría tiene un concepto erróneo de lo que es realmente.

Voy a intentar explicártelo para que lo entiendas.

La mente es algo intangible, es la actividad de las células que procesan millones de datos, los ordenan y clasifican en tú cerebro. Estos datos los reciben a través de tus cinco sentidos, gusto, oído, olfato, vista y tacto. Cada vez que utilizas algún sentido, tú mente procesa esos datos y los almacena para ser utilizados en algún momento de tú vida.

Visto de otro modo sería como el sistema operativo que tenemos instalado en el cerebro.

Se dice que esta se compone de dos partes, la mente consciente y la mente inconsciente.

A tu parte inconsciente le encanta fantasear todo el día, pensar cosas que no son reales como, "Que haría yo con un cuerpo así", o "Que haría yo si tuviera mucho dinero", "Que haría yo BLA BLA BLA..." y así está toda su vida llenándose de esas fantasías que nunca dejarán de serlo.

Esta parte es la que más te afecta porque te tortura diariamente.

Es como una voz que está ahí para recordarte todo el tiempo lo **que no eres realmente!!**

La parte consciente de ti es la que te vuelve a poner los pies en el suelo y te dice que eres como eres y que debes hacer algo para cambiarlo, pero que hay que trabajar.

Entonces vuelve otra vez la parte inconsciente de ti, la que le gusta imaginar cosas y vuelves a fantasear. Siempre de un extremo al otro, pero nunca intentamos ver el camino que hay de un sitio al otro para hacer real la fantasía u objetivo.

Físicamente somos lo que comemos, pero psíquicamente somos lo que pensamos.

Tus pensamientos influirán en tus emociones, estado de ánimo, en tus relaciones, en tu físico y en cualquier faceta de tu vida incluso en tu éxito financiero.

¿No me crees?

Pues observa a una persona de éxito lee sobre ella y analiza sus palabras, te darás cuenta que esa gente tiene una forma de pensar muy distinta a la tuya.

Hace solo unas semanas vi la última película de Michael Douglas "Wall Street", si la vas a ver presta atención al chico que está con su hija, escucha cuando ella va a despertarlo y lo que él le dice a ella. Porque así es como piensan las personas de éxito!!

En el artículo de los 4 pilares básicos hablo de conocimiento como base fundamental para que tengas éxito con lo que deseas.

El conocimiento de ti misma y concienciarte de que eres así, saber escuchar más a tu parte consciente.

Tú te has programado tal y como eres ahora mismo. Acéptalo!!

Quizá no era esto lo que deseabas, pero seguro que no hiciste nada para revertirlo.

Al final atraes a tu vida lo que piensas, es la ley de la atracción.

¿Porqué no piensas cada día que lo vas a lograr? y que cumplirás tus metas una a una..

!!Enfréntate a tus miedos y véncelos!!

Este "ahora" que tienes, es el fruto de tu pasado.

Mira en que fallaste y aprende de ello.

Debes aceptarte tal y como eres en tu "ahora" eso ya no puedes cambiarlo.

Proyéctate pequeños objetivos para lograr tus metas.

Estas aquí y así porque hiciste algo en tu pasado. ¿Porque no haces algo por tu futuro?

¿Esta es la meta que tú tenías en tu cabeza? Seguro que no.

Todos tus errores del pasado, pasados están.

¿Qué tal si empiezas hoy a sembrar tu futuro a corto plazo?

¡¡Divide y vencerás!!

El secreto para lograr tus metas esta en dividir las en pequeños objetivos.

Por ejemplo si lo que deseas (tu meta), es perder diez kilos, no pienses en querer perderlos rápido, ponte objetivos como, cada mes quiero perder 1,5 kilos y solo te enfocas en perderlos cada mes. ¿Que crees que habrá pasado en 7 meses?

Que habrás logrado tu meta!!!

Esto es solo un ejemplo tu te marcas tu meta y la divides en objetivos razonables para cumplirlos, pero que sepas que son alcanzables dentro de tus posibilidades.

Esto funciona así para todo, hay que enfocarse en cumplir los objetivos uno a uno hasta alcanzar tu cima.

Todo lleva un proceso en la vida y es ahí donde debemos enfocarnos en el proceso a progresar como deseamos, saber que cada paso es un paso firme para lograrlo.

Si crees que te ha parecido relevante está información con la autoestima, te invito a que la vuelvas a leer y a leer entenderás que para cambiar cualquier aspecto de tu vida, sea el que sea, hay que hacerlo desde dentro, debemos conocernos bien antes para evitar más fallos y así lograrlo.

Ola de Sueños

s a l o n d e b e l l e z a



5550 Franklin Blvd. Ste. 106
Sacramento, CA 95820
916.451.2250



6112 Watt Ave.
North Highlands, CA 95660
916.830.0089

Nuestros Servicios Incluyen:

-Tintes
-Rayitos
-Extensiones

-Peinados
-Maquillaje
-Depilaciones

-Tratamientos
-Permanentes
-Decoloraciones

-Alaciados
-Pestañas de tira
-Pestañas de una por una faciales

©2010 dtpDESIGNS. All Rights Reserved.

NUEVA IMAGEN BEAUTY SALON

2330 Northgate Blvd. ste 100 Sacramento, CA 95833
916.923.2043 (con Claudio Reyes)



maquillaje
color
peinados

alaciados
rayos
cortes

permanentes
extensiones
depilacion

Especial de Diciembre
20%off en tintes

Pregunte por el especial
de Bodas y XV años



SECURITY ON THE STREET

STAY WITH THE CROWD

- Stay on populated, well-lit streets.
- Avoid secluded, dark or deserted areas and businesses.
- Avoid shortcuts through alleys or vacant lots.
- On public transportation, sit near the driver.
- If you have taken a ride in a cab or from a friend, ask the driver to wait and watch until you are safely inside your destination.

PAY ATTENTION

- Walk confidently. Look around. Be aware of your surroundings. Make eye contact. Make it difficult for any one to take you by surprise.
- Be cautious about revealing cash or credit cards.
- Don't wear headphones that may block your ability to hear someone approach you.

BAGS—PACKAGES

- Try to limit the number of items you carry.
- Carry handbags or packages close to your body so they can't be easily grabbed.

BE READY TO ACT

- Trust your instincts, and don't hesitate to remove yourself from any situation. Be willing to make a scene or create a disturbance if necessary. Your safety may depend on a quick and decisive action.
- Carry something that can make a loud noise that can scare off possible attackers.



salón de belleza *Mary*



- tintes
- cortes
- rayitos
- peinados
- pestañas
- alaciados
- maquillajes
- uñas en 3D
- extensiones
- tratamientos
- depilaciones

"Tu Puerta a la Belleza"

5600 Franklin Blvd.
Sacramento, CA 95824

(916)391-6682

*en la esquina de Fruitridge

Lunes a Viernes 9am - 7pm | Sabado 10am - 6pm | Domingo 10am - 3pm

©2010 dvpDESIGNS. All Rights Reserved.

San Joaquín Massage

Masajistas Hispanas

Aceites Aromaticos
Masajes Relajantes
Masajes Aromaticos
Shower y Body Shampoo

Hablamos Ingles:

209.855.0766



CUPON

\$40 por 1/2 hora

\$60 por 1 hora

*solamente con cita 10AM a 9PM

Gran Apertura - tenemos lo que necesitas para relajarte

©2010 dvpDESIGNS. All Rights Reserved.

Xmas

“Xmas” is a common abbreviation of the word “Christmas”. It is sometimes pronounced /ˈɛksməs/, but it, and variants such as “Xtemass”, originated as handwriting abbreviations for the typical pronunciation, /ˈkrɪsməs/. The “-mas” part is from the Latin-derived Old English word for “mass”, while the “X” comes from the Greek letter Chi, which is the first letter of the Greek word Χριστός, translated as “Christ”.

Style guides and etiquette

“Xmas” used on a Christmas postcard, 1910

“Xmas” is deprecated by modern guides for writing styles. Style guides at the New York Times, The Times, The Guardian, and the BBC all rule out its use, where possible. Millicent Fenwick, in the 1948 *Vogue’s Book of Etiquette* states that “‘Xmas’ should never be used” in greeting cards. The *Cambridge Guide to Australian English Usage* states that the spelling should be considered informal and restricted to contexts where concision is valued, such as headlines and greeting cards. The *Christian Writer’s Manual of Style*, while acknowledging the ancient and respectful use of “Xmas” in the past, states that the spelling should never be used in formal writing.



Usage in English

In the United Kingdom and among the English, use of “Xmas” is found in a letter from George Woodward in 1753. Lord Byron used the term in 1811, as did Samuel Coleridge (1801) and Lewis Carroll (1864). In the United States, Oliver Wendell Holmes, Jr. used the term in a letter dated 1923. Since at least the late 19th century, “Xmas” has been in use in various other English-language nations. Quotations with the word can be found in texts written in Canada, and the word has been used in Australia, and in the Caribbean. *Merriam-Webster’s Dictionary of English Usage* stated that modern use of the term is largely limited to advertisements, headlines and banners, where its conciseness is valued. The association with commerce “has done nothing for its reputation”, according to the dictionary.

In the United Kingdom, the former Church of England Bishop of Blackburn, Alan Chesters, once recommended to his clergy that they avoid the spelling.

In the United States, in 1977 New Hampshire Governor Meldrim Thomson sent out a press release saying that he wanted journalists to keep the “Christ” in Christmas, and not call it Xmas—which he asserted was a pagan spelling of Christmas.

Usage of “X” for “Christ”

The labarum, often called the Chi-Rho, is a Christian symbol representing Christ.

The abbreviation of Christmas as “Xmas” is the source of disagreement among Christians who observe the holiday. Dennis Bratcher, writing for a website for Christians, states “there are always those who loudly decry the use of the abbreviation ‘Xmas’ as some kind of blasphemy against Christ and Christianity”. Among them are evangelist Franklin Graham and CNN journalist Roland Martin. Graham stated in an interview:

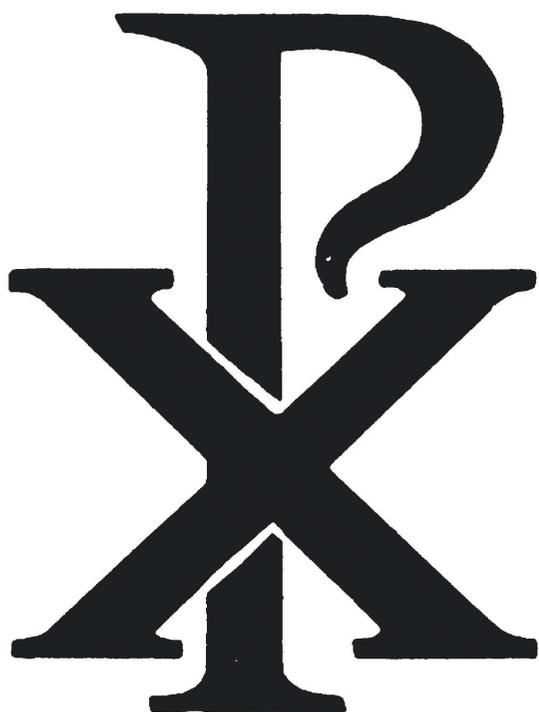
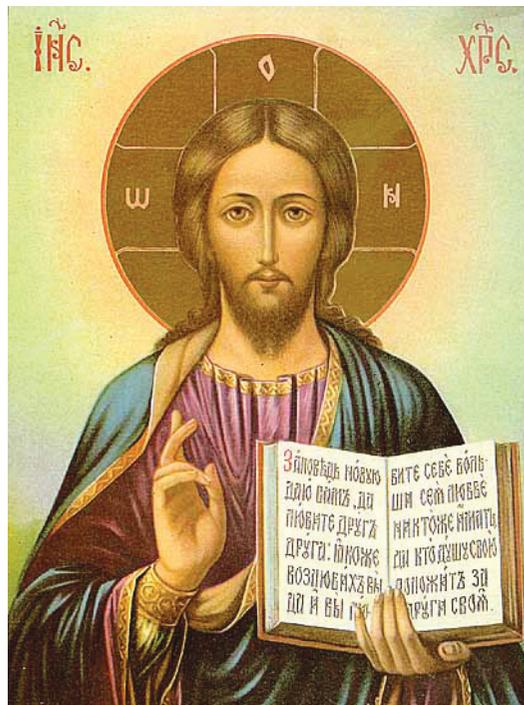
“for us as Christians, this is one of the most holy of the holidays, the birth of our savior Jesus Christ. And for people to take Christ out of Christmas. They’re happy to say merry Xmas. Let’s just take Jesus out. And really, I think, a war against the name of Jesus Christ.”

Martin likewise relates the use of “Xmas” to his growing concerns of increasing commercialization and secularization of one of Christianity’s highest holy days. Bratcher posits that those who dislike abbreviating the word are unfamiliar with a long history of Christians using X in place of “Christ” for various purposes. The word “Christ” and its compounds, including “Christmas”, have been abbreviated in English for at least the past 1,000 years, long before the modern “Xmas” was commonly used. “Christ” was often written as “XP” or “Xt”; there are references in the Anglo-Saxon Chronicle as far back as AD 1021.

This X and Parose as the uppercase forms of the Greek letters χ and ρ used in ancient abbreviations for Χριστος (Greek for “Christ”), and are still widely seen in many Eastern Orthodox icons depicting Jesus Christ. The labarum, an amalgamation of the two Greek letters rendered as Ϟ, is a symbol often used to represent Christ in Catholic, Protestant, and Orthodox Christian Churches.

The Oxford English Dictionary (OED) and the OED Supplement have cited usages of “X-” or “Xp-” for “Christ-” as early as 1485. The terms “Xpian” and “Xtian” have also been used for “Christian”. The dictionary further cites usage of “Xtianity” for “Christianity” from 1634. According to Merriam-Webster’s Dictionary of English Usage, most of the evidence for these words comes from “educated Englishmen who knew their Greek”.

In ancient Christian art, χ and χρ are abbreviations for Christ’s name. In many manuscripts of the New Testament and icons, X is an abbreviation for Christos,[citation needed] as is XC (the first and last letters in Greek, using the lunate sigma); compare IC for Jesus in Greek.



CHI RHO

Other uses of “X” for “Chris-”

The proper names containing the name “Christ” other than aforementioned are rarely abbreviated in this way (e.g., Hayden Xensen for the actor name “Hayden Christensen”). This apparent usage of “X” to spell the syllable “kris” (rather than the sounds “ks”) has extended to “xtal” for “crystal” (although in radio electronics “xmtr” is used for “transmitter” and “xcvr” is used for “transceiver” even though neither begins with a “ch” sound), “Xtine” for “Christine”, and on florists’ signs “xant” for “chrysanthemum” (though these words are not etymologically related to “Christ”: “crystal” comes from a Greek word meaning “ice”, and “chrysanthemum” comes from Greek words meaning “golden flower”, while “Christ” comes from a Greek word meaning “anointed”).

In the 17th and 18th Centuries, “Xene” and “Exene” were common spellings of the given name Christene. Christina Aguilera has at times gone by the name Xtina (the “t” should not be considered redundant as, as is noted above, “Christ” was often shortened historically to “Xt” not just X).

DishLATINO ES TV PENSADA

PARA TI



**PLAYBOY
En Español
GRATIS**



HD GRATIS DE POR VIDA

REQUIERE ACUERDO DE 24 MESES Y PAGO AUTOMÁTICO CON FACTURACIÓN ELECTRÓNICA. PROGRAMACIÓN HD DISPONIBLE CON PAQUETES SELECTOS

CANALES LOCALES INCLUIDOS EN TODOS LOS PAQUETES DE PROGRAMACIÓN



DishMÉXICO CON MÁS DE 60 CANALES

\$19.99
AL MES
TODOS LOS MESES

DishLATINO Clásico CON MÁS DE 105 CANALES
Incluyendo los canales de DishMÉXICO

\$19.99
AL MES
PRECIO REGULAR \$29.99



Cientes suscritos a DishLATINO Clásico deben pedir acceso a los canales de interés público.

Y MUCHOS MÁS

DishLATINO Dos CON MÁS DE 210 CANALES
Incluyendo los canales de DishLATINO Clásico

\$29.99
AL MES
PRECIO REGULAR \$39.99



Y MUCHOS MÁS

DishLATINO Max CON MÁS DE 255 CANALES
Incluyendo los canales de DishLATINO Dos

\$42.99
AL MES
PRECIO REGULAR \$52.99



Y MUCHOS MÁS

*La oferta requiere un acuerdo y pago automático con facturación electrónica.

SAP = Disponible con Audio en español.

**3 RECEPTORES
PARA GRABAR**
HASTA EN 6 HABITACIONES
APLICAN \$6.00 AL MES POR SERVICIO DVR

**HBO y SHOWTIME
GRATIS
POR 3 MESES**

**\$10 DE CRÉDITO
AUTOMÁTICO
POR 12 MESES**
PAQUETES SELECTOS CON CONTRATO

**INSTALACION
GRATIS
EN 24 HORAS**
CORTESIA DE SATELMAN

LLÁMANOS LOS 7 DIAS DE LA SEMANA
¡SUSCRÍBETE ya!



1.800.473.3414
1.866.528.4662



El plan Digital Home Advantage requiere un acuerdo de 24 meses y calificación crediticia. Si el servicio es cancelado antes de la expiración del acuerdo, habrá un cargo de \$1750 por cada mes restante. El cliente recibirá créditos mensuales por los primeros 12 meses. El cargo por HD de \$10/mes no se aplicará mientras que la cuenta esté activa y requiere un acuerdo de 24 meses y pago automático con facturación electrónica. La oferta HBO/Showtime requiere pago automático con facturación electrónica. El cliente recibirá créditos mensuales por los primeros 3 meses (un valor de \$72) y deberá llamar para cancelar el servicio o se le empezará a facturar el precio que corresponda. Debe mantener continua inscripción a pago automático y facturación electrónica. Solamente la instalación profesional estándar es gratuita. El equipo es alquilado y debe ser devuelto a DISH Network al momento de la cancelación de la cuenta o habrá un cargo por dicho(s) equipo(s). Hay un límite de 6 sintonizadores por cuenta; habrá un cargo por cambio de equipo alquilado en el caso de ciertos receptores; pueden aplicar cargos mensuales adicionales dependiendo del tipo y número de receptores. La programación HD requiere un televisor HD. Todos los precios, paquetes y programación están sujetos a cambio sin previo aviso. Los canales locales no están disponibles en todas las áreas. La oferta está sujeta a los términos del acuerdo de este plan y del acuerdo de cliente residencial. Pueden aplicar restricciones adicionales. Solo para clientes suscritos a DISH Network por primera vez. La oferta expira el 31/01/11. HBO®, canales asociados y marcas de servicio son propiedad de Home Box Office, Inc. SHOWTIME y sus marcas asociadas son marcas registradas de Showtime Networks Inc., una compañía de CBS.

Alimentos para prevenir la caída del cabello



La caída de cabello es una de esas cosas sobre las que la mayoría de la gente piensa que no hay nada que hacer al respecto. La caída de cabello es una de esas cosas sobre las que la mayoría de la gente piensa que no hay nada que hacer al respecto. Si usted está genéticamente predispuesto a perder su cabello, asumen que lo perderá sin importar lo que haga.

Por un lado, lo que dicen es cierto: si usted está destinado a perder su cabello, entonces probablemente lo pierda.

Pero hay algo sobre lo que todavía tiene control, y es cuánto tiempo va a tomar antes de que sus filamentos empiecen a aflojarse. El hecho de que su padre fuera calvo a los 40 no significa que usted también lo sea. Si cuida bien su cabello, toma un fármaco contra la pérdida de cabello como Propecia en los primeros signos de caída y come bien, entonces podría ver más de su cabello durante más tiempo.

Sí, leyó bien. Nuevos estudios muestran que comer una dieta saludable puede ayudar a prevenir la pérdida de cabello. Coma estos alimentos con regularidad para disfrutar de un cabello más sano y más fuerte:

1. Pescado, huevos, frijoles, carnes magras y de aves de corral. Puesto que el cabello se compone de proteínas, a través del consumo de altas cantidades de proteínas se le suministran de municiones extra, por así decirlo, a sus filamentos individuales. Sin embargo, no debe comer proteínas grasas (las grasas tienden a elevar los niveles de testosterona, lo que puede aumentar la pérdida de cabello).
2. Dátiles, pasas, verduras de hoja verde oscura, huevos y carnes rojas magras. Estos alimentos proporcionan hierro a su sangre, lo que ayuda al cuerpo a transportar el oxígeno todos lados - órganos, tejidos y... el cuero cabelludo. Un cuero cabelludo saludable previene la pérdida de cabello, y aumentando el flujo de oxígeno a su cuero cabelludo, usted está asegurándose de que esté sano.
3. Cítricos y fresas. Los alimentos ricos en vitamina C (como estos) ayudan al cuerpo a absorber el hierro (como los alimentos del punto nº 2). Así que si está procurando consumir alimentos ricos en hierro, pero deficientes en vitamina C, entonces no cosechará los beneficios de haber conseguido el hierro. Aumente su ingesta de vitamina C para mantener altos sus niveles de hierro.
4. Pescados y mariscos, carnes rojas, pollo y nueces. Una deficiencia de zinc puede jugar un papel clave en la caída del cabello, debilitando los folículos pilosos, y estos alimentos puede restaurar los niveles saludables de zinc en su cuerpo. Las hebras serán más fuertes debido a una sujeción más segura en folículos más resistentes.
5. Una dieta equilibrada en general. Su cuerpo necesita una buena dosis de vitaminas y minerales todos los días. Un gran número de deficiencias podrían provocar la pérdida del cabello, así que es mejor prestar atención a su alimentación si desea conservar su cabello durante más tiempo.

Una última cosa: las personas que comen comida rápida tienden a quedarse calvos más rápido, ya sea por el azúcar o la grasa, nadie puede estar 100% seguro. ¿Por qué no permanecer en el lado seguro y comer para su salud... ¡y para su cabello!

carniceria & mercado

La Piedad

Chorizo fresco \$2.99/lb

Palomilla \$3.79/lb

Valentina \$1.49 / .32 oz

Ponche Navideno \$3.79 / 32 oz

Tortillas de la Rosa
2 x \$5.00
1 x \$2.99

Queso La Cubeta 2lb x \$6.00

Galletas Gamesa Lonchera \$3.79 / 8pkts. 23.7

Envios de dinero
 Taquizas * Carnitas * Chicharrones * Birria * Banquetes * Menudo
 9791 Lincoln Village Dr. Ste. C, Sacramento, CA 95827
 Tel. 916.368.7106 Fax 916.368.7105
 Open: 8am-8pm/7 days a week

En la compra de \$50.00 dolares de mandado obtendra gratis una tarjeta de telefono de \$2.00 dolares.

©2010 dvpDESIGNS. All Rights Reserved.

R & J Seafood Distribution

VENDEMOS AL MAYOREO:

- Pollo-
- Carne-
- Mariscos-

Servimos restaurantes, carnicerías y caterings.

7324 Folsom Blvd. Suite D
 Sacramento, CA 95826
 916.308.2918 | 916.613.3853

Cubrimos el area de: Sacramento, Stockton, Woodland y Colusa

©2010 dvpDESIGNS. All Rights Reserved.

TITO'S

TOWING



Recogemos autos de propiedades privadas

3121 23rd. Avenue
Sacramento, CA 95820
916.248.2771
916.739.1983
24Hrs



Recogemos yonkes

©2010 dvpDESIGNS. All Rights Reserved.

SHOELOVERS



VENTA DE ZAPATOS, BOLSAS Y ACCESORIOS

7660 STOCKTON BLVD. SACRAMENTO, CA No. H-27-26

916.337.1495 | 916.402.1189

11 - 8PM

LUNES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

10 - 8PM

SABADO

10 - 7PM

DOMINGO

Al mencionar esta revista recibirán un 10% en su compra.

©2010 dvpDESIGNS. All Rights Reserved.

El Mercadito

3134 Northgate Blvd.
Sacramento, CA 95833
tel.(916)927-3161 fax.(916)924-1608

Comida para llevar, comestibles finos, envíos, AFEX y raymesa-Mexico express carta

Tenemos tamales, champurrado y **masa preparada con sal y preparada sin sal para sus tamales de dulce.**

Lunes - Jueves | 9AM-8PM

Viernes-Sabado | 8AM-8PM

Domingo | 8AM-7PM

Emiliano Zapata

Emiliano Zapata Salazar nació el 8 de agosto de 1879 en San Miguel Anenecuilco, Morelos y falleció el 10 de abril de 1919 en Chinameca, Morelos. Conocido como el Caudillo del Sur, fue uno de los líderes militares más importantes durante la Revolución mexicana, comandó un importante ejército durante la revolución, el Ejército Libertador del Sur. Hijo de Gabriel Zapata y Cleofas Salazar, y nació en una familia campesina.

Inicios



Su infancia se desarrolló a la par del latifundismo porfirista, en Morelos. Realizó sus primeros estudios con el profesor Emilio Vera, quien había sido un viejo soldado juarista. Pronto trabajó como labrador y arriero. En 1906 asistió a una junta de campesinos en Cuautla, para discutir la forma de defender frente a los hacendados vecinos sus tierras del pueblo. Su rebeldía lo condenó a la leva (conscripción): en 1910, Zapata quedó incorporado al 9°. Regimiento de Caballería, en Cuernavaca. Zapata fue asignado como caballerango de Pablo Escandón, Jefe del Estado Mayor de Porfirio Díaz, y más tarde, en el mismo puesto, al mando de Ignacio de la Torre, yerno de Díaz, quién le tomaría especial afecto por su destreza con los caballos.

El motivo por el que se incorporó a Emiliano Zapata al ejército fue el hecho de que había raptado a una jovencita, ya que Zapata era conocido por ser un hombre muy enamorado. La acusación la puso el padre de Inés Alfaro Aguilar, joven con quien tiempo después Zapata tendría dos hijos: Nicolás y Elena Zapata Aguilar. En la fotografía en la que Zapata aparece junto a Villa sentado en la silla presidencial, el niño más pequeño que se asoma es Nicolás. También según el historiador Jesús Sotelo Inclán, Zapata se

caso con una joven de clase acomodada llamada Luisa Merino y al caer la dictadura porfirista, el 20 de agosto de 1911 contrajo matrimonio con la señorita Josefa Espéjo Sánchez conocida como "La Generala" originaria de Anenecuilco, hija de don Fidencio Espejo y Guadalupe Sánchez Merino con quien procreó dos hijos más. El primero tuvo por nombre Felipe; éste nació en el cerro El Jilguero y murió a la edad de cinco años en uno de los tantos refugios que como familia tuvieron luego de ser mordido por una víbora de cascabel. La segunda hija fue Josefa; ella nació el Tlaltzapán y un año antes que su hermano Felipe murió a consecuencia de una picadura de alacrán. Así Josefa quedó sin hijos en poco tiempo. Sin embargo, Zapata tuvo más hijos como es el caso de Ana María Zapata, hija de Petra P. Torres.

En septiembre de 1909 Emiliano Zapata fue electo presidente de la junta de defensa de las tierras de Anenecuilco, donde empezaría a analizar documentos que se originaron en el virreinato que acreditaban los derechos de propiedad de los pueblos sobre sus tierras, los cuales habían sido negados por las Leyes de Reforma, sobre todo la Ley Lerdo que obligó a las corporaciones civiles a vender o ser expropiadas las tierras improductivas, lo cual fue motivo en su tiempo del apoyo de varios líderes indígenas como Tomás Mejía a los gobiernos conservadores mexicanos y al Segundo Imperio Mexicano, estas leyes además fueron aprovechadas por varias personas para acrecentar sus tierras de manera ilegal al solicitar la propiedad de zonas comunales que los pueblos no trabajaban, por esto se convertiría, de esa manera, en dirigente agrario de Morelos, su estado natal. Es en estas fechas donde acuña lo que sería el lema durante su campaña revolucionaria: "Tierra y Libertad", frase con la que firmaba todos los documentos oficiales como dirigente agrario. Su primera aparición política ajena a su mundo campesino fue en las elecciones para gobernador de Morelos en 1909, cuando apoyó al candidato de la oposición, Patricio Leyva, en contra del de los latifundistas, Pablo Escandón y Barrón.

En el mes de mayo de 1910 recuperó por la fuerza las tierras de Villa de Ayala, que eran protegidas por el jefe de policía José A. Vivanco y que dejó en posesión de los campesinos del lugar. Por este hecho tuvo que escapar varias veces del gobierno, pues fue declarado bandolero. Después de haber recuperado las tierras, las dejó en posesión de todos los campesinos de aquel lugar. Algunos meses después participó en la reunión que se celebró en ese mismo lugar, es decir, en Villa de Ayala, con objeto de discutir lo que después se convertiría en el Plan de Ayala

La revolución maderista y el plan de Ayala

Hecho: Tras el fracaso de la pacificación vía el licenciamiento de las tropas a fines de agosto de 1911, Zapata y sus seguidores fueron declarados delincuentes del orden común. El gobierno envió a los generales: Figueroa y Juventino Robles a pacificar el estado de Morelos. Para los alzados de Zapata estos desmanes son la consecuencia del personalismo de Madero, de sus errores políticos y del desvanecimiento de las reformas agrarias.

Para el caricaturista, "Madero se anda por las ramas", sin resolver ningún conflicto, encima de él se levanta el zapatismo sumamente violento y acompañado de la muerte y la desolación.

Publicación: El Ahuizote, 31 de agosto de 1911

A finales de ese mismo año, Pablo Torres Burgos fue enviado a Estados Unidos por Emiliano Zapata para que se pudiera entrevistar con Francisco I. Madero. El resultado de esta entrevista fue la decisión de tomar las armas por Emiliano Zapata y otros 72 campesinos y con Juan Moreno, Rafael Moreno, Maurilio Mejía y José Vergara. Esto lo hicieron el día 10 de marzo de 1911, cuando proclamaron el Plan de San Luis. Se dirigió hacia el sur, pues ya era perseguido por Aureliano Blanquet y su batallón de soldados. En este período del movimiento zapatista sobresalen las batallas de Chinameca, Jojutla, Joncatepec, Tlayecac y Tlaquiltenango, así como la muerte del zapatista y antiguo líder del movimiento suriano, Pablo Torres Burgos, que incluso precedió al mismo Emiliano. A la muerte del mismo, Emiliano Zapata es elegido, por la junta revolucionaria del sur en 1911, nuevo jefe revolucionario-maderista del sur. Las reivindicaciones zapatistas contenidas en el Plan de Ayala, que suponían una reforma agraria radical (La tierra es de quien la trabaja), fueron inaceptables para los sucesores de Porfirio Díaz. Lo mismo se puede decir de Francisco León de la Barra quien, haciendo uso de su facultad de presidente, encabezó diversos enfrentamientos políticos y armados con el jefe suriano, e incluso del mismo Francisco I. Madero.

Al triunfo del maderismo, Zapata no concibe el licenciamiento de sus tropas sin que a cada uno se le otorgue la seguridad de tierras para sembrar a cambio de sus fusiles. Para él, la guerra no terminaba con el derrocamiento del porfirismo, sino con la cristalización del objetivo del pueblo campesino: la devolución de la tierras robadas por los hacendados.

Esto dio lugar a que Francisco León de la Barra, presidente interno, lo considerara rebelde, por lo que mandó fuerzas a someterlo: mil hombres bajo el mando de los generales Victoriano Huerta y Aureliano Blanquet. Para agosto de 1911, Francisco I. Madero acordó entrevistarse con Emiliano Zapata en Yautepec para buscar una solución pacífica en el conflicto suriano y con el fin de convencerlo de que licenciara sus tropas. Mientras tanto, Zapata era fuertemente criticado por la prensa conservadora del país. En la reunión no se logró ningún acuerdo, pues Madero no concebía la reforma agraria como lo hacía Zapata. Madero creía que primero había que hacer una reforma política profunda, mientras que para Zapata era prioritaria la devolución de las tierras robadas por las haciendas. A decir de Zapata, Madero había traicionado la revolución. El gobierno federal reiteró su decisión de imponer el orden por la violencia, y Zapata se desplegó con sus tropas a los límites entre el Guerrero y Puebla, escondiéndose del gobierno y generando emboscadas a pequeños contingentes federales. En este periodo, Zapata se casó con Josefa Espejo y el padrino de la boda fue el propio Francisco I. Madero.

Con Madero como presidente de la República, las diferencias no disminuyeron. Zapata se entrevista con Madero en el palacio nacional, donde sostienen una fuerte discusión. Madero ofrece a Zapata una hacienda en el estado de Morelos “como pago a sus servicios a la Revolución”, cosa que enfurece a Zapata que le contesta:

No, señor Madero. Yo no me levanté en armas para conquistar tierras y haciendas. Yo me levanté en armas para que al pueblo de Morelos le sea devuelto lo que le fue robado. Entonces pues, señor Madero, o nos cumple usted, a mí y al estado de Morelos lo que nos prometió, o a usted y a mí nos lleva la ching...

Dicho esto mientras en gesto amenazador, golpeó con fuerza su carabina .30-30 sobre el escritorio de Madero.

El 25 de noviembre de 1911 Zapata lanzó el Plan de Ayala, redactado por Otilio E. Montañón, documento que se convertiría en su estandarte y en el fiel ejemplo de la ideología de los campesinos morelenses. En él se exigía la redención de los indígenas y la repartición de los latifundios creados durante el porfiriato. Se desconocía a Francisco I. Madero como presidente y se reconocía a Pascual Orozco como jefe legítimo de la Revolución mexicana. Además, el documento postulaba que, en vista de que no se había cumplido con lo que se le había prometido al campesinado, la lucha armada era el único medio para obtener justicia.

Durante 1912, Emiliano Zapata combatió al Ejército Federal que, al mando de los generales Arnoldo Casso López, Juvencio Robles y Felipe Ángeles, buscaba la pacificación en los estados del sur. Los zapatistas buscaron defenderse y lo hicieron “brutalmente”, según la versión del Ejército Federal: en las narraciones de los ataques zapatistas son comunes las referencias a asaltos, incendios y violaciones entre otros. Lo cierto es que dichas narraciones eran alteradas para justificar los desastres cometidos por los miembros del Ejército Federal[cita requerida]. En ese año sobresalen los ataques a Tepalcingo, Yautepec, Cuautla y Cuernavaca, aunque debe afirmarse que en ese entonces el movimiento zapatista era muy débil, tanto en el ámbito político como en la rama militar, sobre todo cuando la campaña del gobierno maderista contra los sublevados surianos quedó a cargo del general Felipe Ángeles. Por sus métodos civilizados y tolerantes, le restaban bases al zapatismo, pues Ángeles simpatizaba con ellos.

La lucha en el sur a la muerte de Madero

Tras el asesinato de Francisco I. Madero y el ascenso en el poder de Victoriano Huerta, la lucha armada se exacerbó y Zapata fue uno de los jefes revolucionarios más importantes, al tiempo que introdujo importantes reformas en Morelos. Posteriormente, estas posturas lo opusieron al nuevo presidente (Venustiano Carranza). Una vez en el poder, Victoriano Huerta envió una comisión encabezada por el padre de Pascual Orozco, Pascual Orozco (Padre) a pactar la paz con Emiliano Zapata. Esto le facilitaría tener un frente menos de guerra en el país. Zapata, que contaba ahora con el dominio de Morelos y parte del Estado de México, del estado de Guerrero, de Puebla y de Tlaxcala, se negó a pactar con aquellos a quienes él llamó “asesinos de Madero”. Fusiló al emisario de Huerta, envió una carta al general Félix Díaz, repudiando al gobierno de Huerta y para el



mes de mayo de ese mismo año, reformó su Plan de Ayala, declarando que Victoriano Huerta era indigno de la presidencia del país. A Pascual Orozco se le retiró el cargo de Jefe de la Revolución y Zapata quedó entonces como único jefe del Ejército Libertador del Sur.

En los primeros meses de 1914, Zapata tomó Jonacatepec y Chilpancingo. Ese mismo año su ejército constaba ya de 27,000 hombres, por lo que para abril ya había controlado por completo el estado de Morelos y algunos lugares de Guerrero. Poco después tomó Cuernavaca y para junio ocupó Cuajimalpa, Xochimilco y Milpa Alta, con lo que amagaba a la Ciudad de México. Las fuerzas constitucionales les cerraron el paso, al ocupar la Ciudad de México antes que las propias zapatistas, las cuales se encontraban más cerca. En septiembre, Venustiano Carranza envió a Juan Sarabia, a Antonio I. Villarreal y a Luis Cabrera Lobato a conferenciar con Emiliano Zapata, pero nuevamente el caudillo suriano exigió la renuncia de Venustiano Carranza al Poder Ejecutivo, y el reconocimiento del Plan de Ayala. Los emisarios, como toda respuesta, abandonaron su campamento y el estado, pues Carranza rechazó rotundamente sus peticiones, calificándolas de “inadecuadas”.

El gobierno «convencionista»

El mismo mes, Emiliano Zapata, desde su cuartel general de Cuernavaca, promulgó la entrega de tierras a los pueblos. Invitado por varios delegados de la Convención de Aguascalientes, en la que los tres grupos más importantes que participaron en la Revolución mexicana intentaron dirimir sus diferencias, Zapata no fue en persona al citado evento, pero envió a una comisión, integrada por Antonio Díaz Soto y Gama, quién protagonizó el Incidente de La Bandera), [[Leobardo Galván González, un Licenciado del Pueblo de Tepoztlán, nacido en el Barrio de Santo Domingo, en la actual calle de Aniceto Villamar en un predio llamado “Coyulan” y único morelense enviado por Emiliano Zapata a Aguascalientes, que jugó un papel importante de negociación para la asistencia de la Delegación Zapata, negociaciones tanto con Lucio Blanco como con el mismo General Francisco Villa]], Paulino Martínez, Manuel J. Santibáñez y Manuel Uriarte, quienes quedaron en calidad de observadores hasta que la Convención optó por desconocer a Venustiano Carranza. Así pues, Emiliano Zapata se unió con Francisco Villa y ambos reconocieron a Eulalio Gutiérrez como presidente provisional de México, no así el encabezado por Venustiano Carranza, lo que provocó la continuación de la guerra civil. A finales de noviembre, la poderosa División del Norte y el Ejército Libertador del Sur entraron en la Ciudad de México, alcanzando así fama nacional el movimiento zapatista como la otra cara de la moneda entre los campesinos surianos y los del norte. En su estancia en la capital, las tropas tuvieron una actitud más que pacífica: obtuvieron recursos mediante limosnas y evitaron los robos y asaltos de algunos bandidos que ensuciaban su nombre haciéndose llamar zapatistas. El 4 de diciembre de ese año Villa y Zapata tuvieron la célebre entrevista de Xochimilco, lográndose una alianza militar entre ambos ejércitos. Villa aceptó en cambio el Plan de Ayala, a excepción de sus acusaciones a Francisco I. Madero, quién había sido su redentor y se obligó a dar armas a Zapata.

Concretados estos acuerdos, Emiliano Zapata partió rumbo a Amecameca y tomó Puebla el 17 de diciembre de 1914, aunque en los primeros días de enero la plaza le fue arrebatada por las fuerzas del general Álvaro Obregón. Éste habría de dedicar sus mayores esfuerzos para combatir al poderoso ejército villista, dando lugar a que durante 1915 Morelos fuera gobernado por los campesinos levantados en armas, asesorados por los intelectuales de la lucha suriana. En 1916, una vez que Venustiano Carranza se había instalado en la Ciudad de México y que Francisco Villa hubiera sufrido serias derrotas por parte del ejército de Álvaro Obregón, Carranza dispuso la ofensiva contra el zapatismo, al mando de Pablo González Garza. Con apoyo incluso de la aviación del ejército, Cuernavaca fue ocupada por los constitucionalistas en mayo y, aunque regresó efímeramente a manos de los zapatistas, quedó definitivamente en su poder el 8 de diciembre de ese mismo año. Ante la carencia de armas y ya sin el apoyo villista, en muy poco tiempo casi todas las poblaciones del estado quedaron en poder de los constitucionalistas. En 1917, Zapata, lanzando una contraofensiva, reconquistó Jonacatepec, Yauhtepec, Cuautla, Miahuatlán, Tecala y Cuernavaca.

En marzo expidió la ley administrativa para el estado, reabrió escuelas, creó instituciones para reiniciar la producción de alimentos del campo y continuó la guerrilla en zonas periféricas y de frontera. Sin embargo, en octubre del mismo año entró a Morelos el general Pablo González Garza, apoderándose del territorio. Para 1918, Emiliano Zapata era, al igual que Francisco Villa lo sería en 1920, un guerrillero con poco futuro, pues ante las constantes batallas y lo escaso de las municiones, la muerte de los cabecillas y la ley agraria de Carranza, que apaciguó la causa suriana, su movimiento, indudable manifestación del descontento campesino, no llegó a consolidarse como una verdadera organización político-militar. Siendo una rebelión de masas campesinas, se limitó a realizar su guerra de guerrillas a partir de [1918]

Muerte de Zapata

La guerra por parte del gobierno tomó perfiles despiadados en el norte. El gonzalista Jesús Guajardo le hizo creer a Zapata que estaba descontento con Carranza y que estaría dispuesto a unirse a él. Zapata le pidió pruebas y Guajardo se las dio al fusilar a aproximadamente 50 soldados federales (con consentimiento de Obregón y Pablo González), y ofrecerle a Zapata armamento y municiones para continuar la lucha. Así, acordaron reunirse en la Hacienda de Chinameca, Morelos, el 10 de abril de 1919. Zapata acampó con sus fuerzas a las afueras de la hacienda, y se acercó a la misma acompañado únicamente por su escolta. Al cruzar el dintel, un ordenanza apostado a la entrada, tocó con su clarín la llamada a honores. Ésta era la señal para que los tiradores ocultos en la azotea de la hacienda abrieran fuego contra Zapata y sus acompañantes. Al parecer Zapata alcanzó a sacar su pistola pero un balazo se la tumbó. Su caballo alazán (llamado el As de Oros) giró bruscamente y tumbó a Zapata que cayó boca abajo, ya herido por varios impactos. En esta posición fue rematado por varias descargas más por tiradores apostados en la azotea. Así, abrazando la tierra que tanto amó, murió el gran Caudillo del Sur.

No pocos condenaron el procedimiento. Además, esto dio lugar a que, una vez muerto, Zapata se convirtiera en el Apóstol de la Revolución y símbolo de los campesinos desposeídos. El movimiento continuó, aunque ya con menos intensidad, y los zapatistas acordaron nombrar a Gildardo Magaña Cerda jefe del Ejército Libertador del Sur. Él sería el último, pues casi un año después, los antiguos compañeros de Zapata se integrarían al gobierno aguaprietista, aunque algunos de ellos serían asesinados por el mismo gobierno.

Entre la gente común del estado de Morelos que se negaba a dar crédito a la muerte de Zapata, circulaba la creencia de que no era su caudillo el que había sido asesinado por Guajardo. Se decía que le hacía falta un lunar, que si Zapata era más alto o más moreno. Se decía que no era posible que si Zapata había escapado a tantas emboscadas y siempre había tenido tan buen olfato para los engaños, hubiera caído de esta manera. Se decía que Zapata había mandado en su lugar a uno de sus compadres, con quien compartía un gran parecido. Desgraciadamente la identificación del cadáver de Zapata por parte de antiguos compañeros de armas y gente cercana fue contundente: el cadáver correspondía al caudillo del sur.

Las leyendas llevaron a Zapata hasta el Lejano Oriente, donde un compadre árabe le habría ofrecido protección; según esa leyenda, Zapata se había embarcado en Acapulco para huir a Arabia. Otros más aseguraban que en las noches de luna, se le podía ver cabalgando cerca de Anenecuilco, el sitio de su nacimiento. También allí ubicaban, décadas después, a un anciano encerrado en una casa, que aseguraban era Zapata. Un corrido escrito en esos días da una idea de esta situación:

- "Su cuerpo al fin sepultaron llenos de júbilo y gozo - y muchos, muchos lloraron por sus culpas y reposo. - Pero su alma persevera en su ideal libertador - y su horrible calavera anda en penas, ¡oh terror! - Por las orillas de Cuautla flota una horrible bandera, - que empuña la calavera del aguerrido Zapata. - Tal constancia a todos pasma; de la noche en las negruras, - se ve vagar su fantasma por los montes y llanuras. - Se oyen sonar sus espuelas, sus horribles maldiciones - y, rechinando las muelas, cree llevar grandes legiones. - Extiende la yerta mano y su vista se dilata... - ¡Recorre el campo suriano el espectro de Zapata!"

salon de bellezas
Monarcas

Gran apertura de su segunda locacion

5385 Franklin Blvd. #F
Sacramento, CA 95820
916.451.5161



CARRILLOS
accounting

Los servicios que ofrecemos es:
Income tax, Payroll, Bookkeeping,
Notary Public, Immigration Services.

Carrillos Accounting

6037 Franklin Blvd.
Sacramento CA, 95824
Office Tel: 916 395-9218
Fax: 916-395-9219



Vestidos cortos de fiesta

Sin lugar a duda el vestido es una de las prendas más femeninas de todas. Resaltan nuestra figura de la forma más sexy y dan un toque de elegancia como ninguna otra vestimenta puede dar. Por suerte existen miles de diversos diseños y tipos de vestidos, unos de ellos son los **vestidos cortos de fiesta**. Para que sepas qué lucir en un evento importante sin perder la elegancia y sin ser muy formal te aconsejaremos de los posibles vestidos que puedes llevar.

Los mejores vestidos cortos son aquellos que dejan lucir tus piernas sin que esto quede en obiedad. Claro está que hay uno para cada ocasión, aquí van algunos modelos:

estidos entallados: resaltan las curvas de una mujer y permiten mostrar tus piernas de una forma sexy. Para mejorarlos aún más, unos zapatos o botas de tacon fino y alto.

Vestidos sueltos: tanto formal como informal, para estar más cómoda esta es la opción. Lucen geniales con botas tanto de caña corta como larga, te darán un look hippie-chic.

Vestidos de falda amplia: pueden servirte si tienes caderas pequeñas para simular que son más anchas. Los que tienen volados son realmente soñados, te darán un look tan delicado que parecerás una muñeca.

Los **vestidos de cóctel para esta temporada** son imprescindibles para cualquier fondo de armario. El raso sigue siendo el tejido básico e infalible para los cócteles y eventos sociales, aporta brillo y color a nuestra piel y elegancia a nuestro conjunto. También es importante llevar un vestido de coctel con unos zapatos altos, de tipo peep toe.

Los **vestidos Charleston** han vuelto a la moda y seguramente también te encantarán. Los años 20 marcaron la historia de la moda de una forma muy significativa. Si había que mover las caderas, tenías que llevar unos flecos para que se apreciase ese movimiento. Hoy los flecos y la soltura de los vestidos Charleston se siguen viendo en las fiestas más cool del mundo entero.



Don Roberto's

Fresh Mexican Grill



Servicio de comidas y reservaciones disponible
Ordenes por telefono y fax
2700 Broadway Sacramento, CA

tel 916.457.2560

fax 916.451.4076

Lunes - Jueves
10AM-9PM

Viernes - Sabado
10AM-10AM

Domingos
10AM-9PM



www.donrobertosmexgrill.com



RIGO'S TOWING

5681 Franklin Blvd. Ste. A Sacramento, CA 95824

Recogemos yonkes gratis, abrimos puertas pasamos carga a su bateria con los mejores precios del area

Trabajamos las 24hrs del dia y 7 dias a la semana

TEL: 916.429.9991 CELL: 916.548.9508

©2010 dvpDESIGNS. All Rights Reserved.

EL REY DE LOS TACOS AL PASTOR

El Cabrito

tacos al pastor -asada -lengua -tripas gringas
tortas al pastor -quesadillas de asada



307 Central Ave.
Lodi, CA 95240
Tel: 209.513.1303



©2010 dvpDESIGNS. All Rights Reserved.

TITO'S AUTO REPAIR SHOP



3121 23rd. Avenue
Sacramento, CA 95820
916.248.2771
916.739.1983

- Frenos-
- Flechas-
- Tune-Ups-
- Radiadores-
- Alternadores-
- Transmisiones-
- Bombas de Agua-

©2010 dvpDESIGNS. All Rights Reserved.

HOW TO MANAGE \\-STRESS-//

Maybe you just moved or started a new job, or maybe you just always have too many things on your to-do-list; stress is caused by many things and is all too common in our lives. Change in our life can cause stress and anxiety, especially if we perceive this change as negative. Unfortunately stress can cause physiological effects such as muscle tension, stomach aches and even headaches.



Progressive Muscle relaxation: Lay down in a quiet place, close your eyes, and breath in deeply and exhale slowly. Next tense a muscle group, such as your thigh muscles, for about 10 seconds and then relax them. It is best to start with your lower extremities and work your way up. Repeat this with other muscle groups; sholders, feet, legs, stomach and up to your head.

Meditation: Meditation is a focusing of the mind, and for many it brings peace, serenity and stress relief. Two prevelant forms of meditation are mindfulness meditation and transcendental meditation.

Yoga: Besides helping manage stress, yoga helps tone muscles, improve flexibility, and improve posture

R and R: Take time to rest and relax. Be sure the rest after a lonf stressful day at work and on the weekend. Hobbies and sports are a great way to relax.

Excercise: Studies show excercise is an excellent way to reduce stress.

Keep a diary: If you have persistent worrying thoughts, write them down in a journal. This will help you put the thoughts aside.

Aromatherapy: Lavender, jasmine, frankincence, myrrh, camomile and orange essential oils are used for relaxation.

Listen to Music: Put on music that you love and enjoy. If you are so distracted by life and your chaotic schedule just sit down and listen to one song and before you know it your blood pressure will be down you will be breathing deeper and be less stressed.

Dance: Put on a great song that you can't help dancing to and just go for it. Dancing is a great way to relieve stress and get some exercise. If you are self conscious - try dancing alone in the bathroom. You will make yourself laugh when you look in the mirror. It is delightful.

Enjoy Green: Research has shown that green is the easiest color for the eyes to see. It is also thought to balance emotions and bring a feeling of calm. If your outside focus on the branches of a tree.

Stand in a steaming shower: Let the hot water beat down on your back and loosen the stiff muscles in your neck . Stand there and just breathe in the steam and enjoy.

Breathe: Practice breathing! Breathe in 1-2 3 and exhale 1-2-3. Focused breathing is one of the best ways to relieve stress and relax



Problemas con su Computadora?



- + Se bloquea?
- + Está muy lenta?
- + Se apaga de repente?
- + Ya no quiso prender más?

- ✓ Instalamos partes, accesorios y programas para su computadora.
- ✓ Reparación y mantenimiento de computadoras.
- ✓ Reparamos laptops.
- ✓ Reparamos iPhone, iPod, consolas de video games.

LAPTOPS
desde \$299

Traiga su computadora y vea porque **15 años** de experiencia respaldan nuestro trabajo.

Tel: **916 289 0645** www.thecomputerclinic.us



Instalación de Antivirus Gratis (presentando este cupón)



¿Te **gustaría** que **tus clientes** tuvieran acceso a tu negocio **24 horas al día** los **365 días del año**?

Encuentra clientes que buscan tus productos y servicios.

Comercializa tus productos en línea alrededor del mundo.

AMERICA LATIN SOLUTIONS

Te ofrece:

- Diseño de Páginas Web,
- Tiendas Virtuales
- Gestor de Contenidos
- Portales Web
- Periódicos y Revistas en línea
- Radio Online
- Diseño Gráfico
- Creación de Logos
- Imagen Corporativa
- Publicidad Impresa
- Posicionamiento en la Web.
- Publicidad en el Internet

Si deseas mayor información acerca de cómo colocar **tu negocio en internet** o de cualquiera de nuestros servicios, llama ya al

Tel: **1800 647 8430** o visita nuestra página web:

www.americalatinsolutions.com

CARNICERIA ATOYAC



CARNICERIA, TAQUERIA Y PANADERIA

6104 WATT AVE.

NORTH HIGHLANDS, CA 95660

TEL.(916)332-9020 FAX.(916)348-7161

LUNES-SABADO
8AM-8PM

DOMINGO
8AM-7PM



HOROSCOPOS MAYAS



Historia del horóscopo maya

Los mayas eran un pueblo eminentemente agrícola por lo que se convertía en algo necesario la observación de los astros para controlar las estrellas que repercutían en la plantación o la cosecha. Pero se ignora desde qué fecha hacían uso del horóscopo los mayas. En sus ciudades más importantes existían construcciones cuya función era la de ser observatorios de las estrellas.

Características del horóscopo maya

El horóscopo maya tenía dos calendarios, uno llamado Haab Cafric, de 365 días, y otro, sagrado, llamado Tzol, de 260 días. Ambos se fusionaban en un engranaje entre el tiempo solar y lunar, dando lugar a los 13 signos del horóscopo con nombres de animales importantes dentro de la iconografía maya. Los meses mayas están constituidos por 20 días, o "Uinal", y 13 "sellos" que se correspondían a las 13 lunas.

Signos del horóscopo maya

- **Mono - Batz Kimil:** (10 Enero - 6 Febrero) Son divertidos, eternos optimistas, ocurentes, juguetones y, a veces, un poco Peter Pan.
- **Halcon - Coz:** (7 Febrero - 6 Marzo) Son espiritualmente avanzados, poseen una ética y moral inmaculada. Como buenos halcones, una visión y perspicacia muy grandes sobre las cosas y los demás.
- **Jaguar - Balam:** (7 Marzo - 3 Abril) Son los apasionados y fogosos del horóscopo maya, a la par que audaces y amantes de los desafíos.
- **Zorro - Fex:** (4 abril - 1 mayo) Son de espíritu caritativo con vocación por lo social, se presentarán de voluntarios a acciones sociales, ecológicas, etc. En definitiva, son los altruistas del horóscopo maya.
- **Serpiente - Kan:** (2 Mayo - 29 Mayo) Amantes de la vida lujosa, refinada, elegante, absolutos devotos del buen gusto. No les falta astucia ni inteligencia y su principal objetivo en la vida es obtener riquezas.
- **Ardilla - Tzub:** (30 Mayo - 26 Junio) Simpáticos, agradables, sociables y tienen don de gentes. Pueden pecar de ingenuos y son grandes conversadores.
- **Tortuga - Aak:** (27 Junio - 25 Julio) Hogareños por antonomasia, al fin y al cabo llevan la casa a cuestas. Su gran motivación en la vida es su familia, son amantes de la tranquilidad y la naturaleza.
- **Murciélago - Tzootz:** (26 Julio - 22 Agosto) Son los líderes del horóscopo maya. Carismáticos, de gran autoestima, suelen ocupar puestos destacados y suelen ser buenos gobernantes.
- **Escorpión - Dzec:** (23 Agosto - 19 Septiembre) Observadores, analíticos, metódicos, conservadores y un tanto rígidos. Les cuesta adaptarse a situaciones nuevas.
- **Venado - Keh:** (20 Septiembre - 17 Octubre) Puro sentimiento a flor de piel. Esto es lo que identifica a este signo del horóscopo maya. Amantes de la armonía y la belleza, buscan la paz sobre todas las cosas y sentirse rodeados de amor y ternura.
- **Lechuza - Moan:** (18 Octubre - 14 Noviembre) Intuitivos. De apariencia despistados pero sin embargo perceptivos. Imaginativos y creativos, con un rico mundo interior.
- **Pavo Real - Kutz:** (15 Noviembre - 12 Diciembre) Positivos, optimistas, alegres. Les gusta hacer las cosas a lo grande y destacar hasta el punto de resultar excéntricos.
- **Lagarto - Kibray:** (13 Diciembre - 9 Enero) Son muy organizados, incluso su desorden está totalmente controlado. Odian que les agobien. Los días se les hacen cortos con todas las cosas que quieren hacer y son el signo del horóscopo maya con mayor capacidad de adaptación a lo nuevo.

Curiosidades del horóscopo maya

Los conocimientos de los astros que mostró esta cultura eran asombrosos. Los científicos, a través de satélites, computadoras y otros instrumentos concluyen que los mayas calcularon la precesión del año solar con un acierto 15.833 % más exacto que cualquier otra cultura del mundo. Esto no sólo demuestra los avanzados conocimientos de los astros por parte de los mayas, sino también que sus conocimientos matemáticos eran superiores.



Don't ruin your business because you got stuck in the past. We are here to help you succeed in the future.

dvpDESIGNS

Lunch time, dinner time, tequila time



EL PATRÓN BAR & GRILL



www.patronbarandgrill.com

HAPPY HOUR MON - FRI

3PM - 6PM

\$1 Domestic

\$1 Tacos

\$5 Appetizers

\$3 Margaritas

\$2 Wells

\$5 Tequila (select)

SAT - SUN 11AM - 5PM

\$5 Long Islands

\$5 Sex on the Beach

\$3 Wells

\$2 Domestic Drafts

\$5 Tequila (Select)

\$5 Appetizers

\$1 Tacos

LATE NIGHT HAPPY HOUR

MON - THU 9PM-12AM

FRI - 10pm - 12AM

\$5 Long Islands

\$5 Sex on the Beach

\$3 Wells

\$2 Domestic Drafts

\$1 Tacos

6601 FOLSOM BLVD, SACRAMENTO, CA 95819 (916) 455-8945

BREAKFAST COMING SOON!