



ac

aprender para crecer
magazine

Frida Kahlo

College studying tips

10 Tips para Encontrar Trabajo

NOV10
Sacramento

GRATIS

Revista Bilingüe

Vol. 001



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.

Aprender para
CRECER

ACMNOV2010

CONTENIDO

COLLEGE:

Study Tips for Students.....pg04

ARTICULO:

Halloween vs El Dia de los Muertos..pg07

NATURALEZA:

Antartida; 15 Nuevas Especies.....pg17

ARTICULO:

Como ser Buen Estudiante.....pg18

ARTICULO:

Thanksgiving.....pg12

BIOGRAFIA:

Frida Kahlo.....pg21

NUTRICION:

Las Fresas.....pg25

FASHION:

Shopping Do's and Don'ts.....pg26

10 TIPS:

Para Encontrar Trabajo.....pg28

BELLEZA:

Maquillaje de Otoño.....pg30

CREDITOS

Director General

Susan López

Editor

David Sánchez

Ventas

Amelia González

Jesus Anaya

Pedro Sánchez

Yadira Sosa

Diseño Grafico

dvp DESIGNS

David Sánchez

Victor Campos

Pedro Sánchez



"Aprender para Crecer Magazine desea agradecer a todos los patrocinadores que ayudaron a crear esta revista."

Susan López

COLLEGE

Study Tips for Students



TIPS ON STUDYING AT COLLEGE & HOW TO IMPROVE STUDY SKILLS

These college study tips are to help students learn how and when to study, and tips and tricks you can use to get ahead. Studying for college is no fun, but if you plan your time correctly and get your work done, you will have more time for fun such as college parties.

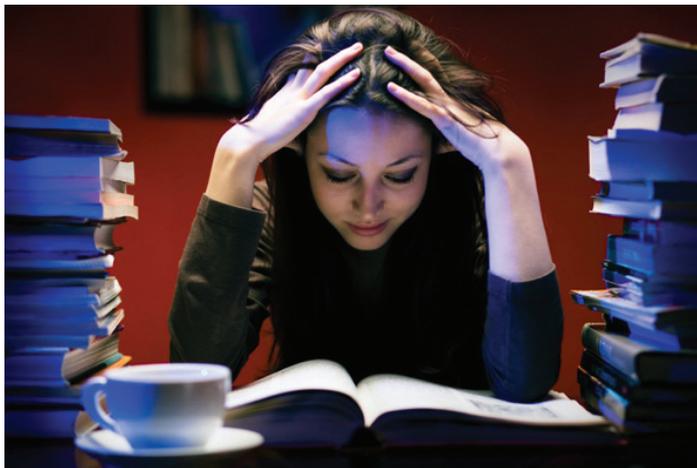
COLLEGE STUDY TIPS

Create Mnemonics

Mnemonics are devices that can help you memorize formulas, key concepts, definitions, etc. A really basic example of a mnemonic is "Please excuse my dear Aunt Sally" which stands for parenthesis, exponents, multiplication, division, addition, and subtraction.

Make a Study Guide

Whether or not your professor gives you a study guide for an exam, making a study guide is very helpful when studying for tests. Go through the textbook, notes, and any other material and write down any information that you think may be on the test such as important concepts, definitions, and formulas. Reading and writing the information will help you memorize it faster. If your professor gives you a study guide, make sure to cover all the points listed.



Make Flash Cards

Making flash cards can be a bit time consuming, but flash cards are helpful tools in remembering vocabulary, formulas, and key concepts. They are also easy to carry around with you so you can review them anytime.

Quiz Yourself

To ensure that you are prepared for your test, make a mock quiz to test how well you know the material. Write down a list of keywords or questions and make sure to leave room underneath each one. Then, pretend that you're taking the test and write down as much as you can.

Set Time Goals

Setting time goals for yourself will help make sure that you stay on track especially when you have time constraints. You're more likely to be productive if you have goals to achieve.

Remember to Take Breaks

Studying is hard stuff. You need to take short breaks to allow your brain to process and retain the information. Otherwise, you may confuse yourself or forget something you have already studied. Be sure to take only a short break, otherwise, it may be hard to go back to studying. When you begin studying again, review the material you have already studied, then, move on to something new.

Don't Study Alone

Studying with other people is always easier, because you are all there and you know nothing else is going on. If possible convince your college friends to meet at the library at a specific time on a regular basis. If you and your friends have different schedules, do your best to find time when at least two of you are able to meet. This will also help you and your friends develop good study skills, keep tabs on your friends, and make sure they will be with you on graduation day.

Study During the Week

For those college students who like to party, studying during the week is the way to go. Typically studying Monday through Thursday is the way to go. When it's not football season, Sunday could also be a good day, but never count on it. If you have time between or after classes while you are still on campus, that is the best time to pop into the library for a quick hour of studying. This will allow you to enjoy your nights without worrying about studying later. Thursdays are notorious for being college party nights, so don't plan on studying late that night. College students that are big partiers will be hungover Friday, Saturday and Sunday, so the week is usually the best time. Having self control and studying hard all week should allow students have the weekends free.

Schedule Time for Studying

College students who regularly have gaps in their class schedule should mark off those hours as study time. By making it part the routine, students should get into the habit after a few weeks, and not even think about it. The key is to start right away and try not to cheat. College students who do not have gaps in their schedule should plan for times before or after class, or schedule time at night.

**Avoid Studying on Coffee, Ritalin and Adderall**

Since studying is no fun, students look for ways to enhance their ability to study and stay focused. Coffee has been used by college students to pull "all-nighters" or just to prevent falling asleep in an open book. If you choose to use coffee as a study aid, monitor your sleep patterns and how you feel throughout the day before making it a regular habit. Ritalin and Adderall are prescription drugs used to treat ADD (Attention Deficit Disorder) and ADHD (Attention Deficit Disorder). These drugs are hard to predict because they are made for students with ADD/ADHD. Students without either disorder are advised not to take these if not prescribed, but there are always college students who choose to sell some or all of their prescribed medication. If you choose to go that route and try it (not recommended), be sure to try small doses at first (5 mg or 10 mg) so you can see its effects. As always, students should only take things from those who are trusted.

Get lots of sleep

College Students who get a full night of sleep are usually more alert, more focused and learn things easier than those who are sleep deprived. Try to keep your sleep schedule as consistent as possible. On the weekends avoid sleeping in too late, because it will make it harder to wake up for your first class.

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
-Extenciones

-Peinados
-Maquillaje
-Depilaciones

-Tratamientos
-Permanentes
-Decoloraciones

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

©2010 dvpDESIGNS. All Rights Reserved.

dvp-d

PRODUCCIÓN DE DISEÑO GRÁFICO

TARJETAS DE PRESENTACIÓN, TRÍPTICOS, FLYERS, PAGINAS WEB.

dvp designs es un grupo de diseñadores que unidos traemos diseños de calidad a precios accesibles para usted o para su negocio.

d v p s t u d i o . c o m

916.459.5715 • 916.230.8774 • 916.910.3058



HALLOWEEN

VS

El Día De Los Muertos



Rebecca M. Cuevas De Caissie

La Víspera de todos los Santos no es el ritual antiguo celebrado por los pueblos antiguos de América del sur y Central. Es Día De Los Muertos o el Día de los Muertos. El ritual, Día De Los Muertos, se remonta miles de años y ha sido desde entonces acomodado por la Iglesia Católica y celebrado por muchos Países sudamericanos. En este ritual, los cráneos muy a la vista son usados para celebrar y honrar a los muertos. Mucho como el día de la víspera ahuecada al celta, o Ferialia al romano esto lo tiene raíces en la creencia de la continuación muerta viviendo en otra llanura. Esto también apoya la creencia que durante una cierta comunicación de temporada es más favorable entre la vida y los muertos.

En Europa fue celebrado por el Celts como una parte de sus celebraciones de fuego. Esta temporada era conocida entre los Druidas como Samhain. Se cree que durante esta temporada la orden normal del universo es suspendida. Las barreras entre el natural y el sobrenatural son temporalmente quitadas causando la puerta por la cual pasamos durante la muerte que está abierto. Así, los espíritus del movimiento muerto libremente entre la vida.

Se creía que sobre la muerte los espíritus fueron a una tierra de juventud eterna y felicidad llamada Tir nan Og. Celts antiguo no tenía el concepto de cielo e infierno que la iglesia cristiana más tarde trajo en la tierra.

Los romanos finalmente triunfaron la mayoría del territorio celta. A tiempo dos festivales del origen romano fueron combinados con la celebración celta tradicional de Samhain. El primer era Ferialia, un día a finales de octubre cuando los romanos tradicionalmente conmemoraron el paso de los muertos. El segundo era un día para honrar Pomona, la diosa romana de fruta y árboles. El símbolo de Pomona es la manzana y la incorporación de esta celebración en Samhain probablemente explica la tradición de "bobbing" para manzanas que es practicado hoy en la Víspera de todos los Santos.

En el séptimo siglo, Papa Boniface IV designado el 1 de noviembre Día de Todos los Santos, un tiempo para honrar santos y mártires. Como es la práctica común de la Iglesia Católica, el Papa intentaba sustituir el festival celta paganistic de los muertos con unas vacaciones "sancionadas por iglesia". La celebración también fue llamada todo-santifica o todo--hallowmas (de Alhallowmesse inglés medio sentido del Día de Todos los Santos) y la noche antes de que, la noche de Samhain, comenzara a ser llamado todo-santifica a Eva y, finalmente, la Víspera de todos los Santos. Finalmente para crear un aún más grande se dividen entre las dos vacaciones, la iglesia haría el 2 de noviembre el Día de los Fieles Difuntos, un



día para honrar a los muertos. Fue celebrado de manera similar a Samhain, con hogueras grandes, desfiles, y disfrazando en trajes como santos, ángeles, y diablos. Juntos, las tres celebraciones, la víspera de Todos los Santos, Todos los Santos, y Todas las Almas, fueron llamadas Hallowmas.

Hace más de 500 años, cuando los Conquistadores españoles aterrizaron en lo que es ahora México, ellos se encontraron con aztecas que practicaron un ritual que pareció burlarse de la muerte. Esto era un ritual la gente indígena había estado practicando al menos 3,000 años. Un ritual los españoles trataría sin éxito de erradicar. Este ritual conocido hoy como Día De los Muertos, o Día de los Muertos. Este era una celebración para honrar y celebrar a los miembros de familia quién ha pasado en el otro lado de la existencia. Las civilizaciones Meso-americanas guardaron cráneos como trofeos y los mostraron durante el ritual. Los cráneos fueron usados para simbolizar la muerte y el renacimiento. Los cráneos fueron usados para honrar a los muertos, que las civilizaciones Meso-americanas creídas volvieron para visitar durante el mes mucho tiempo el ritual. A diferencia de los españoles, que vieron la muerte como el final de vida, los naturales lo vieron como la continuación de vida. En vez de temer muerte, ellos lo abrazaron. A ellos, la vida era un sueño y sólo en la muerte hizo ellos se hacen realmente despiertos. Ellos no separaron la muerte del dolor, riqueza de la pobreza como ellos hicieron en culturas Occidentales. “ Sin embargo, los españoles pensaron que el ritual era sacrilego. Ellos creyeron que la gente indígena era barbárica y pagana. En sus tentativas de convertirlos al catolicismo, los españoles trataron de matar el ritual. Aún los viejos espíritus aztecas y el ritual rechazaron morir.



Para hacer el ritual más Christian, los españoles lo movieron así esto coincidió con Día de Todos los Santos y Día de los Fieles Difuntos (el 1 y 2 de noviembre), que es cuando es celebrado hoy. Siguiendo en los pasos de incorporar las creencias de las razas que rechazan ser olvidadas, la Iglesia Católica repetida en la historia Meso-americana la misma asimilación de La Dia De Los Muertos que fue hecha con Samhain en los rituales celtas. Antes esto se cayó durante el noveno mes del Calendario Solar azteca, aproximadamente el principio de agosto, y fue celebrado para el mes entero. Las festividades fueron presididas

por la diosa Mictecacihuatl. Se creyó que la diosa, conocida como “la Señora de los Muertos,” había muerto en el nacimiento.

Hoy, el Día de los Muertos es celebrado en México y en ciertas partes de la América de los Estados Unidos y Central. La gente profesor universitario máscaras de cráneo de madera llamó calacas y el baile en honor a sus parientes difuntos. Estos cráneos de madera también son colocados en altares que son dedicados a los muertos. Los cráneos de azúcar, hechos con los nombres de la persona muerta en la frente, son comidos por un pariente o amigo.

En México rural, la gente visita el cementerio donde sus amados son sepultados. Ellos decoran sitios graves con flores de caléndula y velas. Ellos traen juguetes para niños muertos y botellas de la tequila a adultos. Ellos se sientan en mantas de picnic al lado de sitios graves y comen el alimento favorito de sus amados.

En Guadalupe, el ritual es celebrado mucho como ello es en México rural.

En Mesa, el ritual ha evolucionado para incluir otras culturas.

En los Estados Unidos y en las ciudades más grandes de México, las familias construyen altares en sus casas, dedicándolos a los muertos. Ellos rodean estos altares de flores, alimento y cuadros del difunto. Ellos encienden velas y los colocan al lado del altar. Ellos los honran transformando el cuarto en un altar y ofrecen incienso, flores, tocan su música favorita, hacen su alimento favorito.

Lo que encuentro el más interesante sobre este estudio es el camino del cual las civilizaciones antiguas abrazan la muerte como una parte natural de la existencia. Por esta aceptación y abrazo de la muerte es fácil ver por qué la Cultura hispana no comparte la misma preocupación sobre el crecimiento más vieja y de muerte como hace las razas de Americano con quien compartimos este continente. También entendiendo en como nunca soltamos el lugar en nuestra familia doy a americanos hispanos la capacidad de relajar y disfrutar de la vida. Celebrando nuestros rituales antiguos, pasados de la generación a la generación, aseguramos que nuestro linaje seguirá así como viviremos en genéticamente así como en la memoria de nuestros niños y niños de niños.



Como tantos de nuestros antepasados, los americanos hispanos pueden aprender mucho sobre a quién somos educándonos en lo que nuestros antepasados una vez creyeron y luchado para retener. Luchando contra la marea de modernismo para retener nuestro orgullo, cultura e historia retenemos nuestra identidad en un mundo que se mueve para borrar cualquier individualismo para combinar a toda la humanidad en la conglomeración de la existencia ausente de la unicidad. Tan este día compartiré con usted una pequeña perspicacia en donde este día se puso esto es el origen. Compartiré esta historia con mis niños y amigos en esperanzas guardar la belleza de mi cultura viva y bien. Vendré otra vez cara a cara con el regalo que mi cultura ha dado mí y mi familia. La capacidad de amar sin el miedo de soltar. La capacidad de vivir sin el miedo de morir. La capacidad de recordar a precursores sin el miedo de ser olvidado. Recordaremos celebrando a La Dia De Los Muertos.

CARNICERIA LOPEZ

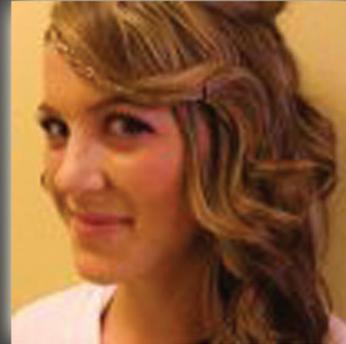


Lopez I
5550 Franklin Blvd. #100
Sacramento, CA 95820
916.455.4670
FAX: 916.455.4114

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

Fresh Look

HAIR DESIGN



- Colors
- Up-Do's
- Make-up
- Highlights
- Hair Cuts
- Permanents
- Shampoo Set
- Eyebrow Waxing

916.392.2148

Special
Sudnays
hair cut
\$6.99

7386 Stockton Blvd. Ste D
Sacramento, CA 95823

Especial
Domingos
corte de pelo
\$6.99

Monday
Closed
Tuesday - Saturday
9AM - 6PM
Sunday
10AM - 4PM

hair stylist and make-up artist

916.798.9342

Servicios a DOMICILIO de peinados y maquillaje solamente.



Gina



THANKSGIVING

Thanksgiving at Plymouth

In September 1620, a small ship called the Mayflower left Plymouth, England, carrying 102 passengers—an assortment of religious separatists seeking a new home where they could freely practice their faith and other individuals lured by the promise of prosperity and land ownership in the New World. After a treacherous and uncomfortable crossing that lasted 66 days, they dropped anchor near the tip of Cape Cod, far north of their intended destination at the mouth of the Hudson River. One month later, the Mayflower crossed Massachusetts Bay, where the Pilgrims, as they are now commonly known, began the work of establishing a village at Plymouth.

Throughout that first brutal winter, most of the colonists remained on board the ship, where they suffered from exposure, scurvy and outbreaks of contagious disease. Only half of the Mayflower's original passengers and crew lived to see their first New England spring. In March, the remaining settlers moved ashore, where they received an astonishing visit from an Abenaki Indian who greeted them in English. Several days later, he returned with another Native American, Squanto, a member of the Pawtuxet tribe who had been kidnapped by an English sea captain and sold into slavery before escaping to London and returning to his homeland on an exploratory expedition. Squanto taught the Pilgrims, weakened by malnutrition and illness, how to cultivate corn, extract sap from maple trees, catch fish in the rivers and avoid poisonous plants. He also helped the settlers forge an alliance with the Wampanoag, a local tribe, which would endure for more than 50 years and tragically remains one of the sole examples of harmony between European colonists and Native Americans.

In November 1621, after the Pilgrims' first corn harvest proved successful, Governor William Bradford organized a celebratory feast and invited a group of the fledgling colony's Native American allies, including the Wampanoag chief Massasoit. Now remembered as America's "first Thanksgiving"—although the Pilgrims themselves may not have used the term at the time—the festival lasted for three days. While no record exists of the historic banquet's exact menu, the Pilgrim chronicler Edward Winslow wrote in his journal that Governor Bradford sent four men on a "fowling" mission in preparation for the event, and that the Wampanoag guests arrived bearing five deer. Historians have suggested that many of the dishes were likely prepared using traditional Native American spices and cooking methods. Because the Pilgrims had no oven and the Mayflower's sugar supply had dwindled by the fall of 1621, the meal did not feature pies, cakes or other desserts, which have become a hallmark of contemporary celebrations.

Thanksgiving Becomes an Official Holiday

The Pilgrims held their second Thanksgiving celebration in 1623 to mark the end of a long drought that had threatened the year's harvest and prompted Governor Bradford to call for a religious fast. Days of fasting and thanksgiving on an annual or occasional basis became common practice in other New England settlements as well. During the American Revolution, the Continental Congress designated one or more days of thanksgiving a year, and in 1789 George Washington issued the first Thanksgiving proclamation by the national government of the United States; in it, he called upon Americans to express their gratitude for the happy conclusion to the country's war of independence and the successful ratification of the U.S. Constitution. His successors John Adams and James Madison also designated days of thanks during their presidencies.

In 1817, New York became the first of several states to officially adopt an annual Thanksgiving holiday; each celebrated it on a different day, however, and the American South remained largely unfamiliar with the tradition. In 1827, the noted magazine editor and prolific writer Sarah Josepha Hale—author, among countless other things, of the nursery rhyme "Mary Had a Little Lamb"—launched a campaign to establish Thanksgiving as a national holiday. For 36 years, she published numerous editorials and sent scores of letters to governors, senators, presidents and other politicians. Abraham Lincoln finally heeded her request in 1863, at the height of the

Civil War, in a proclamation entreating all Americans to ask God to “commend to his tender care all those who have become widows, orphans, mourners or sufferers in the lamentable civil strife” and to “heal the wounds of the nation.” He scheduled Thanksgiving for the final Thursday in November, and it was celebrated on that day every year until 1939, when Franklin D. Roosevelt moved the holiday up a week in an attempt to spur retail sales during the Great Depression. Roosevelt’s plan, known derisively as Franksgiving, was met with passionate opposition, and in 1941 the president reluctantly signed a bill making Thanksgiving the fourth Thursday in November.



Thanksgiving Controversies

For some scholars, the jury is still out on whether the feast at Plymouth really constituted the first Thanksgiving in the United States. Indeed, historians have recorded other ceremonies of thanks among European settlers in North America that predate the Pilgrims’ celebration. In 1565, for instance, the Spanish explorer Pedro Menéndez de Avilé invited members of the local Timucua tribe to a dinner in St. Augustine, Florida, after holding a mass to thank God for his crew’s safe arrival. On December 4, 1619, when 38 British settlers reached a site known as Berkeley Hundred on the banks of Virginia’s James River, they read a proclamation designating the date as “a day of thanksgiving to Almighty God.”

Some Native Americans and others take issue with how the Thanksgiving story is presented to the American public, and especially to schoolchildren. In their view, the traditional narrative paints a deceptively sunny portrait of relations between the Pilgrims and the Wampanoag people, masking the long and bloody history of conflict between Native Americans and European settlers that resulted in the deaths of millions. Since 1970, protesters have gathered on the day designated as Thanksgiving at the top of Cole’s Hill, which overlooks Plymouth Rock, to commemorate a “National Day of Mourning.” Similar events are held in other parts of the country.

Thanksgiving’s Ancient Origins

While the American concept of Thanksgiving developed in the colonies of New England, its roots can be traced back to the other side of the Atlantic. Both the Separatists who came over on the Mayflower and the Puritans who arrived soon after brought with them a tradition of providential holidays—days of fasting during difficult or pivotal moments and days of feasting and celebration to thank God in times of plenty.

As an annual celebration of the harvest and its bounty, moreover, Thanksgiving falls under a category of festivals that spans cultures, continents and millennia. In ancient times, the Egyptians, Greeks and Romans feasted and paid tribute to their gods after the fall harvest. Thanksgiving also bears a resemblance to the ancient Jewish harvest festival of Sukkot. Finally, historians have noted that Native Americans had a rich tradition of commemorating the fall harvest with feasting and merrymaking long before Europeans set foot on their shores.

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.

LA PIEDAD CARNICERIA & MERCADO



Tortillas La Rosa

2x\$5.00



Piernas de Pollo

.89lb.



Chorizo

\$2.99



Camaron Mediano

\$5.49

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 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.

DishLATINO ES TV PENSADA

PARA TI



**PLAYBOY
En Español
GRATIS**

Pregunte
por
DishLATINO
para su
Negocio



**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



Clientes 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**
CORTESÍA 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 \$17,50 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.

El deshielo de la Antártida dejó al descubierto 15 nuevas especies marinas



Algunas de las nueva especies marinas encontradas, por el rompehielos 'Polarstern', en los sedimentos marinos del Antártico.

- El descubrimiento fue realizado por medio centenar de investigadores de 14 países, a bordo del rompehielos 'Polarstern'.
- Encontraron una abundante vida marina formada por pepinos de mar, esponjas vítreas o erizos de altas profundidades.
- Las nuevas especies se localizaron bajo las gigantescas capas de hielo Larsen A y B, en el mar de Weddell.

El calentamiento de la Tierra, aunque pocas, también tiene consecuencias positivas. Así, a principios de 2007 un grupo de científicos descubrió 15 nuevas especies, visibles al ojo humano, en el inmenso fondo marino que dejó al descubierto la ruptura de las gigantescas capas de hielo Larsen A y B, en el Antártico.

Crustáceos y microorganismos

La expedición antártica, que duró poco más de dos meses, entre finales de 2006 y principios de 2007, sacó a la luz 15 nuevas especies, en su mayoría holoturias (pepinos de mar), tunicados, lirios de mar, erizos de aguas profundas, gambas gigantes, anémonas, esponjas vítreas y centenares de organismos microscópicos.

Cambios en los hábitats marinos

Quizás, el más curioso de los descubrimientos, sea el de las esponjas vítreas, que están entre los animales más primitivos del planeta, y son unas recién llegadas a este paraíso marino, ya que sólo se encontraron ejemplares en su fase juvenil.

Pero el calentamiento global, además del colapso de viejas placas de hielo, como la Larsen B, con 12.000 años de antigüedad, está causando cambios en los hábitats marinos, de manera que se han localizado animales y plantas que, hasta ahora, sólo se habían visto en aguas más cálidas.

Migración de especies

Las consecuencias del aumento de las temperaturas son, sin duda, más manifiestas en los animales que viven en la superficie antártica, como los pingüinos, que, según se advirtió, se están desplazando hacia el sur en busca de tierras y aguas más frías. De hecho, en el caso de los denominados pingüinos de Adelia, se observó que se reproducían en zonas diferentes.

En la Antártida parece que las consecuencias no serán tan graves

Las especies, por evolución natural, se adaptan a los cambios, siempre que tengan comida, y en el caso de los pingüinos, estos se alimentan básicamente de krill (un tipo de crustáceos parecidos externamente a los camarones), y no se espera que vayan a desaparecer.



Como ser un buen estudiante: sencillos consejos para lograrlo

Escrito por Alejandro Rutto Martínez

Gandhi: "La verdadera educación consiste en obtener lo mejor de uno mismo. ¿Qué otro libro se puede estudiar mejor que el de la Humanidad?"

Ser un buen estudiante va más allá de obtener buenas calificaciones. Tener conciencia de que el futuro ya está por ahí, muy cerca, esperando por nosotros, es importante que veamos responsabilidad de estudiar como una de las más importantes para el ahora y para los tiempos venideros. He aquí algunas recomendaciones útiles para que le saques provecho a esta importantísima etapa de tu vida:

1. Tengan su propio estilo, sean originales y hagan cosas distintas (buenas cosas) de las que hacen los demás. Por ejemplo, a la hora de hacer sus trabajos piensen qué más pueden aportar. Qué otro dato sería bueno agregar. Qué enlace lo puede hacer más atractivo. Sepan que una tarea realizada con esmero y que se diferencie positivamente siempre será bien vista por sus profesores y, en el futuro, por sus jefes y compañeros.

2. Trabajen sin descanso para hacer realidad su propio sueño. No desmayen cuando se presenten los obstáculos, pues de seguro se presentarán en la vida algunas pruebas ante las cuales los más asustadizos se den por derrotados al considerar que se trata de barreras insalvables. Si retroceden en estos casos van a perderse lo que Dios les tiene reservado.

3. Hagan un poco más de lo que se les pide. Hacer lo que nos corresponde es bueno pero si de verdad quieren salir adelante en un mundo tan competido es necesario dar un poco más... de esa manera ganarán un cupo en el corazón de la gente y lograrán una consideración muy necesaria en tiempos como los nuestros.

4. No se conformen únicamente con lo académico. Ser un buen estudiante es necesario pero hay que hacer algo más. Por eso no pierdan oportunidad para vincularse a los grupos, iniciativas y proyectos de su institución. Pertenecer al grupo de danzas, al teatro a los clubes deportivos, ser un buen deportista... todo eso puede contar a la hora de participar en el proceso de selección para ciertos cargos en las empresas.

5. No se olviden del tema que tanto que nunca pasará de moda: la ética y los valores. Ser ético, ser honesto es el mejor negocio del mundo, así que dedíquense a ser "buenos negociantes" a la luz de los más firmes valores como personas y como grupo. Ahora, ser honestos no les garantiza la felicidad ni los va a eximir de las dificultades, pero de algo sí pueden estar seguros: tendrán paz con su propia conciencia y podrán mirar a todo el mundo a la cara, incluido el hombre o la mujer con quien te encuentras cada mañana en el espejo.

6. Relaciónate bien. Tener amigos es muy importante en la vida académica y en el mundo laboral. No sublimices el concepto de amistad porque eso puede llevarte a creer que solo las personas perfectas pueden ser tus amigos y eso sería un enorme error. La vida nos regala personas a quienes vamos conociendo y luego se convierten en nuestros amigos, pero todos ellos tienen sus defectos y debemos aceptarlos tal como son. No repitas eso de que "mi única amiga es mi mamá" o "Mi amigo es Dios porque es el único en quien puedo confiar". La confianza en Dios es bien diferente y, además única. Pero también debemos confiar en nuestros amigos.

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.

salon de bellezas Monarcas

Aprender para Crecer Magazine felicita al salon de belleza **MONARCAS** en la gran apertura de su nuevo local en el area de Sacramento.

5385 Franklin Blvd. #F Sacramento, CA 95820

916.451.5161

©2010 dvpDESIGNS. All Rights Reserved.

Frida Kahlo

Primeros años

Frida fue la tercera hija de Guillermo Kahlo (Wilhelm Kahlo), fotógrafo de origen germano-húngaro, de religión judía con su segunda esposa, la mexicana Matilde Calderón, de ascendencia española. Sus dos hermanas mayores fueron Matilde y Adriana; después de ellas nació el único hijo varón de la familia, el cual sobrevivió apenas unos días. Cuando Frida tenía apenas once meses, en junio de 1908 nace su hermana menor, Cristina, su constante compañera y la única de las hermanas Kahlo en dejar descendencia. Además de ellas, Frida tuvo tres media hermanas mayores: Luisa, la mayor, una segunda hermana fallecida al momento de nacer y Margarita, todas nacidas del primer matrimonio de su padre con María Cardeña (llamada también Cerdeña en algunas fuentes), fallecida en el parto de Margarita en 1898.

De acuerdo al estudio de Gaby Franger y Rainer Huhle,³ formaba parte de la leyenda, no pocas veces instigada por la propia Frida, que Guillermo Kahlo tuviera raíces húngaras o judías. Estos autores sostienen que probablemente el fotógrafo nació en Pforzheim, pequeña ciudad del estado de Baden-Wurtemberg y que sus abuelos y resto de antepasados pertenecieron a la burguesía local y eran de religión luterana.

Su vida quedó marcada por el sufrimiento físico que comenzó con la poliomielitis que contrajo en 1913 y continuó con diversas enfermedades, lesiones, accidentes y operaciones. Esta primera enfermedad le dejó una secuela permanente: la pierna derecha mucho más delgada que la izquierda.

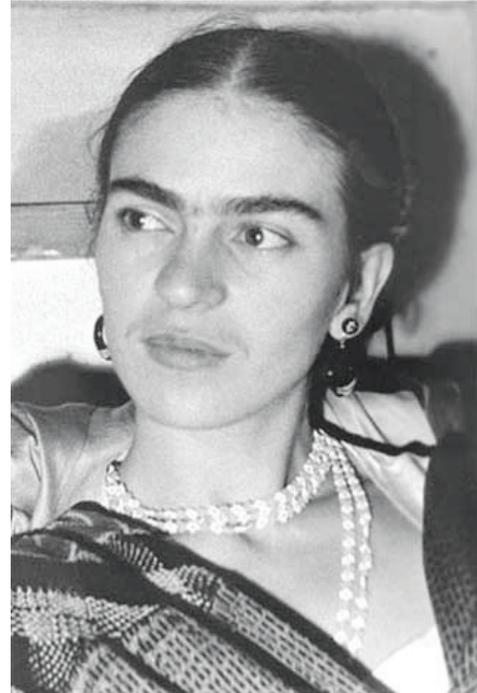
En 1922 entró en la Escuela Nacional Preparatoria de Ciudad de México, la más prestigiosa institución educativa de México, la cual empezaba por primera vez a admitir chicas como alumnas. Allí sus travesuras la convirtieron en la cabecilla de un grupo mayoritariamente formado por chicos rebeldes con los que realizó innumerables trastadas en la escuela teniendo generalmente como víctimas a sus profesores. Fue precisamente en esta escuela donde entraría en contacto con su futuro marido, el conocido muralista mexicano Diego Rivera, a quien le había sido encargado pintar un mural en el auditorio de la escuela.

En 1925 aprendió la técnica del grabado con Fernando Fernández Domínguez. El 17 de septiembre de ese mismo año un accidente de tranvía la dejó con lesiones permanentes debido a que su columna vertebral quedó fracturada y casi rota, así como diversas costillas, cuello y la pelvis, su pie derecho se dislocó, su hombro se descoyuntó y un pasamanos le atravesó el vientre, introduciéndosele por el costado izquierdo. La medicina de su tiempo la torturó con operaciones quirúrgicas (32 a lo largo de su vida), corsés de distintos tipos y diversos mecanismos de "estiramiento".

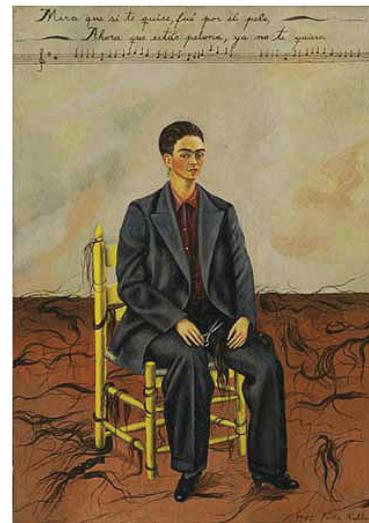
Carrera como pintora

El aburrimiento que le provocaba su postración la llevó a empezar a pintar: en 1926, todavía en su convalecencia, pintó su primer autorretrato, el primero de una larga serie en la cual expresará los eventos de su vida y sus reacciones emocionales ante los mismos. La mayoría de sus pinturas las realizará estirada en su cama y en el baño. Sin embargo su gran fuerza y energía por vivir le permitieron una importante recuperación.

Tras esa recuperación, que le devolvió la capacidad de caminar, una amiga íntima la introdujo en los ambientes artísticos de México donde se encontraban, entre otros, la conocida fotógrafa, artista y comunista Tina Modotti y Diego Rivera.



En 1938 el poeta y ensayista del surrealismo André Bretón califica su obra de surrealista en un ensayo que escribe para la exposición de Kahlo en la galería Julien Levy de Nueva York. No obstante, ella misma declara más tarde: "Creían que yo era surrealista, pero no lo era. Nunca pinté mis sueños. Pinté mi propia realidad". En 1939 Frida Kahlo terminó un autorretrato constituido de dos personalidades: Las dos Fridas. Con este cuadro, asimila la crisis marital, a través de la separación entre la Frida en traje de tehuana, el favorito de Diego, y la otra Frida, de raíces europeas, la que existió antes de su encuentro con él. Los corazones de las dos mujeres están conectados uno al otro por una vena, la parte europea rechazada de Frida Kahlo amenaza con perder toda su sangre. Ese mismo año expone en París en la galería Renón et Collea gracias a Bretón. Su estancia en la capital francesa la llevó a relacionarse con el pintor malagueño Picasso y a aparecer en la portada del Vogue francés. Por entonces Frida era conocida en el mundo entero. A partir de 1943 dio clases en la escuela La Esmeralda del México, D. F.



Vida personal, matrimonio

La artista contrajo matrimonio con Rivera el 21 de agosto de 1929. Su relación consistió en amor, aventuras con otras personas, vínculo creativo, odio y un divorcio en 1939.

Al matrimonio lo llegaron a llamar la unión entre un elefante y una paloma, pues Diego era enorme y obeso mientras que ella era pequeña y delgada. Por otra parte, Frida, debido a sus lesiones, nunca pudo tener hijos, cosa que tardó muchos años en aceptar.

A pesar de las aventuras de Diego con otras mujeres (que llegaron a incluir a la propia hermana de la pintora), ayudó a Frida en muchos aspectos. Él fue quien le sugirió a Frida que vistiera con el traje tradicional mexicano consistente en largos vestidos de colores y joyería exótica. Esto, junto a su semblante cejijunto, se convirtió en su imagen de marca. Él amaba su pintura y fue también su mayor admirador. Frida, a cambio, fue la mayor crítica de Diego.

La creciente reputación de Rivera en los Estados Unidos los llevó entre 1931 y 1934 a pasar la mayor parte del tiempo en Nueva York y Detroit. Entre 1937 y 1939 el revolucionario ucraniano (pero que hace su vida política en Rusia) León Trotsky vivió exiliado en su casa de Coyoacán junto a su mujer. Allí tendrá un romance con el líder comunista para, tras su asesinato a manos del miembro de la NKVD estalinista Ramón Mercader, ser acusada como autora del mismo. Esto la llevó a estar arrestada pero finalmente fue dejada en libertad al igual que su marido.





Últimos años y muerte

En la primavera de 1953 la Galería de Arte Contemporáneo de esta misma ciudad le organizó, por primera vez, una importante exposición. La salud de Frida era muy mala por entonces y los médicos le prohibieron el asistir a la misma. Minutos después de que todos los invitados se encontraran en el interior de la galería se empezaron a oír sirenas desde el exterior. La muchedumbre enloquecida se dirigió al exterior, allí estaba una ambulancia acompañada de una escolta en motocicleta. Frida Kahlo había sido llevada a su exposición en una cama de hospital. Los fotógrafos y los periodistas se quedaron impresionados. Ella fue colocada en el centro de la galería. La multitud fue a saludarla. Frida contó chistes, cantó y

bebió la tarde entera. La exhibición había sido un rotundo éxito.

Ese mismo año le tuvieron que amputar la pierna por debajo de la rodilla debido a una infección de gangrena. Esto la sumió en una gran depresión que la llevó a intentar el suicidio en un par de ocasiones. Durante ese tiempo, debido a que no podía hacer mucho, escribía poemas en sus diarios, la mayoría relacionados con el dolor y remordimiento.

Murió en Coyoacán el 13 de julio de 1954. No se realizó ninguna autopsia. Fue velada en el Palacio de Bellas Artes de la Ciudad de México y su féretro fue cubierto con la bandera del Partido Comunista mexicano, un hecho que fue muy criticado por toda la prensa nacional. Su cuerpo fue incinerado y sus cenizas las alberga la Casa Azul de Coyoacán, lugar que la vio nacer.

Las últimas palabras en su diario fueron: "Espero alegre la salida y espero no volver jamás".⁶

A los cuatro años de su muerte, la Casa Azul se convirtió en el Museo Frida Kahlo.

Su familia sigue siendo una presencia en el mundo artístico hasta la fecha, También varios museos le han dedicado retrospectivas: el Instituto Nacional de Bellas Artes del ciudad de México (1977), el Museo de Arte Contemporáneo de Chicago (1980), la Whitechapel de Londres (1982), la Tate Modern de Londres (2007), el Museo de Arte Contemporáneo de Monterrey (2007), y el Museo Nacional de Colombia, Bogotá (2009).



Plaza del Sol

AUTHENTIC MEXICAN RESTAURANT

8523 Elk Grove Blvd.
Elk Grove CA 95824

916.686.1550

*Buy a gift card for the holidays. Any amount Plaza del Sol will give you 50% more free to use after December 1, 2010.

*En la compra de una tarjeta de regalo Plaza del Sol te regala un 50% mas para que lo uses despues del 1 de Diciembre del 2010.

©2010 dvpDESIGNS. All Rights Reserved.

salon de bellezas



Monarcas

- Alaciados
- Extenciones
- Maquillaje
- Faciales
- Depilaciones
- Manicure
- Uñas Acrilicas
- Corte de Pelo
- Tintes
- Permanentes
- Retoques
- Rayitos
- Peinados
- Decoloraciones
- Correccion de color

5940 Florn Rd. #101 Sacramento, CA 95823
916.393.9351

NUEVA LOCACION: 5385 Franklin Blvd. #F Sacramento, CA 95820 | 916.451.5161

©2010 dvpDESIGNS. All Rights Reserved.

Las Fresas

Elia Arcas



Las fresas, *Fragaria vesca* L., pertenecen a la familia de las Rosáceas.

Las fresas y fresones son originarios de América y llegaron a España en el siglo XIX.

Las fresas son un falso fruto pues los verdaderos frutos son los puntitos que hay sobre ella.

Es una planta que necesita un clima calido para desarrollarse.

En España la provincia donde más fresas y fresones se cultivan es Huelva; estas fresas y fresones tienen una gran calidad y una gran demanda.

La mejor época para consumirlas son los meses de marzo, abril y mayo.

Al comprarlas debemos observar que estén en perfectas condiciones y tener en cuenta que es una fruta frágil y delicada. Debemos guardarla en el frigorífico.

Propiedades de las fresas

Las fresas contienen muchos elementos que nos ayudan a mantener un buen estado de salud:

Su aporte de agua y potasio las convierten en un potente diurético siendo, pues, muy adecuadas en caso de hipertensión, retención de líquidos, ácido úrico, etc.

Ayudan a prevenir enfermedades degenerativas gracias a su gran aporte de antioxidantes (vitamina C, flavonoides y antocianinas).

Fortalecen el sistema inmunológico.

Favorecen la eliminación del ácido úrico.

Favorecen la formación de glóbulos rojos y blancos.

Ideales para realizar dietas depurativas.

Previenen enfermedades del corazón.

Disminuyen el nivel de colesterol.

Son ricas en componentes antiinflamatorios.

Ideales para las mujeres embarazadas por su riqueza en ácido fólico.

Previenen el estreñimiento.

Regulan la presión arterial.



¿Sabías qué...?

Las personas alérgicas a la aspirina deben tener mucho cuidado al consumir las fresas pues estas son ricas en salicilatos y pueden producirles efectos adversos.

Las fresas pueden producir alergias por lo que los niños menores de dos años no deben tomarlas y, cuando empiecen a hacerlo, lo harán en pequeñas cantidades para asegurarse de que son bien toleradas.

Si padecemos de acidez de estómago no debemos abusar del consumo de fresas.

Existen unas 2.000 especies de la familia de las Rosáceas y unas 1.000 variedades de fresón.

En algunos países de América del Sur se las conoce con el nombre de frutillas.



Información nutricional (por cada 100 g.)

- Calorías: 35.
- Grasa: 0,5 g.
- Colesterol: 0 mg.
- Potasio: 190 mg.
- Sodio: 0 mg.
- Fibra: 2,5 g.
- Carbohidratos: 6 g.
- Proteínas: 0,7 g.
- Vit C: 60 mg.

Shopping Do's and Don'ts



The Biggest Fashion Shopping Mistakes

1. Don't talk yourself into an outfit that isn't flattering to your frame. There are only two kinds of clothes in this world. Clothes that flatter you and clothes that don't and avoid the latter regardless of how popular and trendy they are.
2. It is one thing to go shopping with your girlfriends because that can be very social and enjoyable but keep in mind don't shop with a competitive friend because she will cajole you into buying more and possibly unflattering items whether or not you need it.
3. If you are shopping for a cocktail (event) dress remember to bring your shoes. That way if you need to have in-store alterations you will be all set.
4. If you need to power shop remember to bring a list. This can help focus your attention and keep you on task.
5. Nothing good will come from buying uncomfortable shoes regardless of how fabulous they are.
6. Don't buy something you don't need because it is a fantastic sale price. I know we have all done this but it is a waste of money and closet space.
7. Don't buy on impulse. Ask yourself the following questions when deciding if to buy. Do I need this? Does it fit with my lifestyle or wardrobe? Where am I going to wear this? If you are still undecided then put it on hold and if you are still thinking about it at the end of the day -buy it.

Fashion Shopping tips for you

1. Spend money on great shoes because they can make or break an outfit. You can even wear them with jeans and look fabulous!
2. Buy items that fit your lifestyle. If you know you are going to live in your jeans then it is ok to spend \$150 a pair especially if you had to try on dozens to find the right fit. Buy clothes to suit your lifestyle.
3. Spend money on staples on shoes, bags, a cashmere sweater, a black pair of pants and skimp on belts, socks, trendy tops, scarves, hats and sunglasses.
4. Before you shop know what you own. Make a point to go through your closet at the beginning of every season.
5. Invest in undergarments because the right foundation garments can make everything you own look better.





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.

10 tips para encontrar trabajo...



1. Ofrece tus servicios, contactando a empresas relacionadas con tu área laboral. No seas sólo una más entre 300 respondiendo a un anuncio.

2. Atrévete a todo, hasta a las compañías o los jefes que más respeto te impongan. En el peor de los casos, sólo pueden decir «no».

3. Consigue más contactos a través de tus contactos. Tal vez tu contacto no te pueda contratar pero sí pasarte a otra persona.

4. Haz seguimientos periódicos: tú vas a la caza, no te va a llegar todo en bandeja.

5. Tómate la búsqueda en serio, como si fuera un trabajo: fíjate un horario, ponte metas semanales y diarias.

6. Organízate con una agenda de contactos y un diario. Apunta direcciones, fechas, estrategias, ideas, páginas web, consejos, errores para no repetir.

7. Renueva tu currículum. Revísalo antes de entregarlo, y en ocasiones verás que debes modificarlo para que sea atractivo para esa compañía en particular.

8. Comparte con una o dos personas que te apoyen y te animen cuando te apetezca tirarlo todo por la borda.

9. No lances las campanas al vuelo con cada atisbo de oportunidad laboral. Tu tranquilidad y paciencia te guardarán de una montaña rusa emocional. Ya habrá momento para celebrar más adelante.

10. Aprovecha para mejorar asistiendo a un cursillo o leyendo sobre tu profesión. Debes enfatizar tu crecimiento profesional





www.dvpstudio.com

916.459.5715 916.969.4505.916.910.3058

Maquillaje de Otoño



Esta temporada vuelven a estar de moda los colores tierra y chocolate en todo el rostro, aunque existen variaciones según la hora del día y la zona a aplicar.

Para los labios se lleva un tono discreto durante el día en tonos beige, rosas y violetas con un toque de gloss. Por la noche se permite algo más vivo como rojos, granates y por supuesto toda la gama de marrones.

El maquillaje debe ser uniforme y del mismo tono de la piel, aunque puede resaltarse con polvos de luz que iluminan el rostro. Los coloretes varían del rosa claro casi anaranjado hasta el marrón oscuro pasando por toda la gama de marrones que deben aplicarse con brocha gorda para un efecto más luminoso.

Por último, la atención se centra en los ojos, con sombras blancas e irisadas para el día, reservando los tonos más oscuros para la noche como el negro, el marrón tostado, e incluso tonos dorados que combinen con los accesorios y prendas en tonos metálicos tan de moda esta temporada. Si añadimos con una máscara de pestañas negra o del mismo color que la sombra, o una línea a lo largo del párpado inferior conseguiremos un efecto mucho más llamativo.

Aprender para
 **CRECER**

OFRECEMOS GRANDES OPORTUNIDADES DE PUBLICIDAD CON APC MAGAZINE



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

DIAGNOSTICOS GRATIS

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

DJ RANITA

Luz y Sonido

Para toda ocasión:

- Bodas
- Bautizos
- XV Años

916.402.1189

jfaa07@yahoo.com

Al mencionar esta revista recibirán una hora gratis después de tres horas.

©2010 dvpDESIGNS. All Rights Reserved.

JB CARPET CLEANING SOLUTIONS

Cuando necesita limpiar su alfombra hay algunas cosas que busca como buen servicio, satisfacción garantizada y precios accesibles. No busques más JB Carpet Cleaning Solutions te ofrece limpieza básica remover manchas y malos olores. También limpiamos sillones y la alfombra y asientos de tu carro.

Llámanos al:

916.335.4068



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!