



Patrulla fronteriza de EE.UU. pone a prueba cámaras de cuerpo en los agentes

—by the *El Reportero's* wire services

Desde hace casi dos meses, la Patrulla Fronteriza de Estados Unidos está lista para poner a prueba el uso de cámaras de cuerpo en sus agentes en Nuevo México para determinar si están utilizando fuerza excesiva en ciertos casos.

La decisión se produce en respuesta a las críticas así como varias investigaciones y demandas por presuntos abusos cometidos por parte de ellos.

Las pruebas iniciales se llevarán a cabo en la academia de formación de Patrulla Fronteriza en Artesia, Nuevo México.

Esta medida fue aplaudida por la ACLU (Unión Americana de Libertades Civiles), la cual tiene varias demandas pendientes contra la Patrulla Fronteriza por el uso excesivo de la fuerza por parte de sus agentes que, en algunos casos, ha terminado en la muerte de los inmigrantes e incluso de los mexicanos en su propio lado de la

Ver **BREVES LATINOS** página 5

U.S. Border Patrol to test body cameras on its agents

—by the *El Reportero's* wire services

Nearly two months ago, the U.S. Border Patrol is ready to test the use of body cameras on its agents in New Mexico to determine if they are using excessive force in certain cases.

The move comes in response to criticism and several investigations and lawsuits over alleged abuses by the Border Patrol.

The initial tests will be undertaken at the Border Patrol training academy in Artesia, New Mexico.

The measure was applauded by the ACLU, which has several suits outstanding against the Border Patrol for excessive use of force by its agents that in some cases has resulted in the deaths of immigrants or even of Mexicans on their own side of the border, as in the case of Jose Elena Rodriguez, who died in Nogales, Sonora, in October 2012.

“While it has been proven that body cameras drastically reduce the use

See **LATIN BRIEFS** page 7

Puede una Comisión de Policía vigilar realmente a la policía?

—por Michael Lozano
New America Media

Nota del editor: Esta semana, fuertes emociones y disturbios sobrevinieron luego de que el oficial de policía de Ferguson que disparó y mató al adolescente Michael Brown, no fue acusado por un jurado federal. La gente en todo el país, incluyendo el presidente Obama, hizo un

llamado a un cambio generalizado en las prácticas de aplicación de la ley y se pronunció en contra de la brutalidad de la policía, especialmente contra la comunidad negra. En medio de este escándalo nacional, el diario de Long Beach *Voice Waves* echó un vistazo a una agencia de policía local para preguntar qué se

Ver **COMISION** página 3

Can a Police Commission really police the police?

—by Michael Lozano
New America Media

Editor's Note: This week, strong emotions and riots ensued after the

police officer who shot and killed Ferguson, Mo. teenager Michael Brown was not charged by a federal grand jury. People all over the nation, including

Pres. Obama, called for widespread change in law enforcement practices and advocated against police brutality, especially within the black community. In the wake of this nationwide uproar, Long Beach *Voice Waves* took a look at a local police oversight agency to ask what can be done to hold police accountable.

The Long Beach Police Department recently told Pamela Fields, a local resident, that she could not pick up her late son's cellphone, but she could “collect his bloody clothes” if she wanted to.

Her son was Donte Lamont Jordan. He was 39 years old when Long Beach police gunned him down late last year. Police accounts allege that Jordan fired a weapon at a dark-colored vehicle. Fields said her legal team's findings change that narrative: he was carrying a cellphone, not a gun, when police shot him.

“He was on his cellphone at the time of his assassination with his back turned,” she said witnesses reported. “It doesn't justify you shooting a man in his back.”

Jordan, an African American, was just one of the 22 officer-involved shooting victims in 2013, with six occurring this year so far.

This year of police shootings in Long Beach comes at time when the nation is calling into question police community relations with the killing of unarmed Missouri youth Michael Brown by a Ferguson police officer this summer.

An era of oversight has begun, with some departments requiring officers to wear mini-cameras to record their interactions with citizens, and others beginning to compile police interaction data into public databases, deter-

See **COMMISSION** page 3



De izquierda a derecha Olga y sus tres hijos. From left to right Olga with her three children.

Los indocumentados pueden donar pero no recibir órganos en los Estados Unidos

—por Viji Sundaram
New America Media

Sin tratamiento para reemplazar sus riñones que le fallan, Olga sabe que va a morir.

La madre soltera de 37-años de edad está desesperada por conseguir un trasplante y así mejorar y poder trabajar para alimentar y mantener a sus tres hijos de nuevo - algo que no ha sido capaz de hacer en el último par de años.

Pero su condición de indocumentada la descalifica

para poder estar en la lista de trasplantes de órganos, poniendo así en peligro su vida.

La frágil salud de Olga la obligó a dejar de trabajar como mujer de limpieza en casas y asistente en un lavadero de autos en el Área de la Bahía, algo que ella hacia siete días a la semana, como complemento a los cheques de \$ 800 mensuales que el padre de sus hijos le envía. Esos fueron los trabajos que podía conseguir sin revelar su estado

Ver **ÓRGANOS** página 3

In EE.UU. undocumented people can donate but not receive organs

—by Viji Sundaram
New America Media

SAN PABLO, Calif. - Without treatment to replace her failing kidneys, Olga knows she will die.

The 37-year-old single mother is desperate to get a transplant so she can get well enough to nurture and provide for her three children again - something she hasn't been able to do for the last couple of years.

But her undocumented status disquali-

fies her from getting on the organ transplant list, endangering her life.

Olga's frail health forced her to stop working as a house cleaning woman and attendant at a Bay Area car wash, something she did seven days a week to supplement the \$800 monthly checks her children's father sends her. Those were jobs she could do without revealing her unauthorized status. In 2010, she was

See **ORGANS** page 3

Jardín de hierbas medicinales - que cultivar y como mantenerlo en el invierno

—por PF Louis
Natural News

Usted no piensa que vale la pena esforzarse para cultivar hierbas culinarias en interiores o al aire libre según sea el caso. Después de todo, un viaje rápido a la mayoría de las tiendas de alimentos por lo general le permitirá volver con las especias que necesita. Pero ¿Que tan frescos son y si se les ha irradiado?

Hay cualidades medicinales en algunas hierbas

culinarias que garantizan mejor su propio crecimiento. Y que no requieren mucho espacio. Incluso pueden cultivarse en interiores si te falta espacio tierra al aire libre o si su área sufre un invierno duro.

Todas las fuentes de materiales para este artículo recomiendan el uso de la cocina o el área cerca de la cocina donde hay suficiente luz solar por seis horas. Pero si su área recibe una buena cantidad de tiempo frío, no cultivar cerca de las venta-

nas. En lugar de sol, las lámparas de crecimiento pueden ser utilizadas. Sólo tienes que estar preparado por si el equipo SWAT tira tu puerta abajo en busca de malezas (es broma, más o menos).

Una fuente informa que hay que traer las plantas de hierbas durante el tiempo frío que son perennes en lugar de anual. Las plantas perennes se mantienen incluso al aire libre cuando permanecen

Ver **SALUD** página 3

Medicinal herb garden - what to grow and how to keep it all winter

—by PF Louis
Natural News

You may not think it a worthwhile endeavor to grow culinary herbs indoors, or outdoors for that matter. After all, a quick trip to most food stores will usually allow you to come back with the spices you need. But how fresh are they and have they been irradiated?

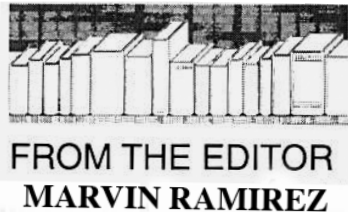
There are medicinal qualities to some culinary herbs that are best ensured by growing your own.

And they don't require much space. They can even be cultivated indoors if you lack outdoor earth space or if your area suffers severe winter weather.

All material sources for this article recommend using the kitchen or area near the kitchen where there is six hours of sufficient sunlight. But if your area gets a good deal of cold weather, don't cultivate too close to

See **HEALTH** page 6

Editorial & Comentarios Editorial & Commentaries



PARTE 4

La medida para despoblar el planeta

DEL EDITOR
Mucho se ha dicho acerca de la llamada "teoría de la conspiración" sobre el despoblamiento del planeta. En este artículo, Stephanie R. Pasco sigue las declaraciones -retrocediendo décadas- hechas por líderes mundiales que confirman que de hecho existe un plan para despoblar el planeta Tierra. Ustedes serán los jueces, lectores. Debido a la longitud del artículo, *El Reportero* lo publicará dividido en partes a lo largo de algunas semanas. ESTA ES LA CUARTA PARTE DE UNA SERIE

por Stephanie R. Pasco

Mi intención es brindar clips de documentos, muchos de los cuales son

de las Naciones Unidas, que prueban que hay un plan para despoblar este planeta. También proveeré citas de distintas personas y organizaciones que demuestran que esta agenda ya está en marcha. Yo rezo para que la guía del Nuestro Señor Todo Poderoso me acompañe en esta búsqueda, para avisar a otros de este oscuro complot contra la humanidad. Todo lo escrito en este artículo es fácilmente verificable. Puede tomar algún tiempo y esfuerzo, pero me costó hacerlo lo más preciso posible.

La agenda del despoblamiento está basada en una oración natural, la adoración de Gaia. En el Génesis, Dios les dijo claramente a Adán y Eva, y luego a Noah y su familia, que salieran y

se multiplicaran para poblar la Tierra. En ninguna parte de la Biblia Dios rescinde ese mandato dicho tan claramente. Por tanto, el hombre está tratando de suplantar el mandato de Dios Nuestro Señor en el paraíso: ¡El Creador! Te pregunto, ¿quién sabe más acerca del estado de la Tierra, lo creado o el Creador?

La base de la agenda del despoblamiento es un estándar que todos los elitistas aprecian. Este estándar se llama **La Dialéctica Hegeliana Problema - Reacción - Solución**. Alexander Haig es citado en referencia a la Oficina de Asuntos de Población del Departamento de Estado de

Ver EDITORIAL página 6

PART 4

The move to depopulate planet Earth

El Amarillo ya esta traducido.

FROM THE EDITOR:
Much has been said about a so-called 'conspiracy theory' about the depopulation of the planet. In this article, Stephanie R. Pasco, follows the trails of statements - going back decades -made by world leaders confirming that in fact exists a plan to depopulate the planet Earth. You be the judge, readers. Due to the length of the article, *El Reportero* will publish in several parts, extending to several weeks. **THIS IS PART 4 OF A SERIES.**

by Stephanie R. Pasco

It is my intention to give you clips from documents, many from the United Nations that prove there

is a plan to depopulate this planet. I will also provide quotes from various people and organizations that further show this agenda is afoot. I pray the guidance of the Lord God Almighty will be with me in this pursuit to warn others of this dark plot against humanity. Everything written in this paper is easily verifiable. It may take some time and effort, but I took great pains to make this paper as accurate as I possibly could.

The depopulation agenda is based on nature worship, or Gaia worship. In Genesis, God clearly told Adam and Eve, and then Noah and his family to go forth and multiply to fill the earth. Nowhere in the Bible does God rescind that clearly spoken commandment. Therefore

man is attempting to supersede the command of the Lord God in heaven: The Creator! I ask you, who knows more about the state of the earth, the created, or the Creator?

The basis for the depopulation agenda is a standard all elitist's hold dear. This standard is called: **The Hegelian Dialectic: Problem - Reaction - Solution**

Alexander Haig is quoted referring to the US State Department Office of Population Affairs, which was established by Henry Kissinger in 1975. The title has since been changed to The Bureau of Oceans, International Environmental and Scientific Affairs:

See EDITORIAL page 3

Confronting sugar addiction

—por Marc Hyman, MD

Muchos de nosotros hemos sentido la urgencia, el ansia insoportable que nos lleva a buscar algo dulce y devorarlo en un instante. Este deseo vivo incontrolable de galletas, pastel o helado, o esa entera canasta de pan diciéndonos que nos la terminemos. ¿Por qué come usted de más? ¿Por qué esa galleta ejerce tal poder sobre usted, aún sabiendo que lo va a engordar y a enfermar? ¿Es acaso una indicación de su debilidad moral, su falta de voluntad, o es una poderosa respuesta de su cerebro sobre la que tiene poco control?

Recientemente, se ha desencadenado el debate sobre si la comida chatarra, la comida hiper-procesada, hiper-sabrosa que se ha convertido en nuestra SAD (dieta americana estándar, por sus siglas en inglés), es adictiva de la misma manera en que la heroína o la cocaína son adictivas. Un nuevo estudio publicado en *American Journal of Clinical Nutrition* sugiere que, de hecho, mientras mayor es su contenido de azúcar, más adictivos son los alimentos glucémicos.

David Ludwig, autor de *Poner fin a la lucha alimenticia [Ending the Food Fight]* y sus colegas en Harvard, en un estudio muy sofisticado, muestran que los alimentos con más azúcares, que elevan los niveles de azúcar por encima del azúcar de mesa, como la harina blanca, la papa blanca o los almidones refinados, poseen lo que se llama un alto índice glucémico, estimulan

una determinada región del cerebro llamada *nucleus accumbens*, que se conoce como el "grado cero" de la adicción convencional, como el juego o el abuso de drogas.

Recientemente, me dirigí a CBS This Morning para hablar de este estudio innovador. He aquí la entrevista.

Parece que parte de la razón de que cerca del 70 por ciento de los norteamericanos tienen sobrepeso, o que uno de cada dos tenga pre-diabetes o diabetes Tipo 2, no sea la glotonería, la falta de voluntad o la ausencia de responsabilidad personal, sino la vieja y simple, variedad de jardín adicción biológica.

Muchos estudios previos han demostrado cómo esta región del cerebro, el centro del placer, se enciende en respuesta a imágenes o a comer alimentos dulces, procesados o chatarra. Pero muchos de estos estudios usan muy diferentes comidas por comparación. Si usted compara el pastel de queso con los vegetales hervidos, hay muchas razones para que se encienda el centro del placer. Sabe mejor o se ve mejor. Ésta es información interesante, pero no provee pruebas de adicción.

Este nuevo estudio se dio a la difícil tarea de brindar la biología de la adicción al azúcar. Los investigadores realizaron un estudio aleatorio, ciego, cruzado, utilizando el más riguroso diseño de investigación para defenderse del criticismo (que vendría inevitablemente de la industria de alimentos de 3 billones).

Tomaron 12 hombres

obesos o con sobrepeso de entre 18 y 35 años, y les dieron un licuado de leche bajo en azúcar o de bajos índices glucémicos (37 por ciento), y, cuatro horas después, midieron la actividad de la región del cerebro (*nucleus accumbens*) que controla la adicción. También midieron el azúcar en sangre y el hambre.

Entonces, días más tarde, los regresaron por otro licuado de leche. Pero esta vez modificaron los licuados. Fueron diseñados para tener exactamente el mismo sabor y ser exactamente iguales en todos los aspectos, excepto en cuánto y cómo disparaban los niveles de azúcar. El segundo licuado fue diseñado para ser alto en azúcar con un elevado índice glucémico (84 por ciento). Los licuados contenían exactamente la misma cantidad de calorías, proteínas, grasas y carbohidratos. Piénselo como un licuado no sabían cuál licuado estaban consumiendo, y su boca no podía distinguir la diferencia, pero sí sus cerebros.

Cada participante recibió un escaneo cerebral y análisis de sangre para glucosa e insulina después de cada versión del licuado. Ellos fueron su propio grupo de control. Sin excepción, todos tuvieron la misma respuesta. El licuado alto en azúcar o de índices glucémicos elevados provocó que se dispararan el azúcar y la insulina en la sangre, y un aumento de los reportes de hambre

Ver COLUMNA página 8

Confronting sugar addiction

—by Mark Hyman, MD

Most of us have felt the urge, the unstoppable craving driving us to seek out something sweet and devour it in a flash. That uncontrollable yen for cookies, cake or ice cream or that whole basket of bread calling to us to finish it off. Why do you overeat? Why does that cookie have such power over you, even though you know it will make you fat and sick? Is it an indication of your moral weakness, lack of will power, or is it a powerful hardwired brain response over which you have little control?

Debate has raged recently about whether junk food, the hyper-processed, hyper-palatable food that has become our SAD (standard American diet) is addictive in the same way that heroin or cocaine is addictive. A new study published in the *American Journal of Clinical Nutrition* suggests that, in fact, higher sugar, higher glycemic foods can be addictive.

David Ludwig, author of *Ending the Food Fight*, and his colleagues at Harvard, in a very sophisticated study, showed that foods with more sugar, foods that raise blood sugar even more than table sugar such as white flour, white potatoes and refined starch have what is called a high glycemic index, trigger a special region in the brain called the nucleus accumbens that is known

to be "ground zero" for conventional addiction, such as gambling or drug abuse.

I stopped by CBS This Morning recently to talk about this groundbreaking study. Watch the interview here.

It appears part of the reason almost 70 percent of Americans are overweight or one in two Americans has pre-diabetes or Type 2 diabetes may not be glutony, lack of willpower or absence of personal responsibility but plain old, garden variety biological addiction.

Many previous studies have shown how this region of brain, the pleasure center, lights up in response to images or eating sugary, processed or junk food. But many of these studies used very different foods as a comparison. If you compare cheesecake to boiled vegetables, there are many reasons the pleasure center can light up. It tastes better or it looks better. This is interesting data, but it's not hard proof of addiction.

This new study took on the hard job of proving the biology of sugar addiction. The researchers did a randomized, blinded, crossover study using the most rigorous research design to ward off any criticism (which will inevitably come from the \$1 trillion food industry).

They took 12 overweight or obese men between the ages of 18 and 35 and gave each a low sugar or low glycemic index (37

percent) milkshake, and then, four hours later, they measured the activity of the brain region (nucleus accumbens) that controls addiction. They also measured blood sugar and hunger.

Then, days later, they had them back for another milkshake. But this time they switched the milkshakes. They were designed to taste exactly the same and be exactly the same in every way except in how much and how quickly it spiked blood sugar. The second milkshake was designed to be high in sugar with a high glycemic index (84 percent). The shakes had exactly the same amount of calories, protein, fat and carbohydrate. Think of it as a trick milkshake. The participants didn't know which milkshake they were getting, and their mouth couldn't tell the difference, but their brains could.

Each participant received a brain scan and blood tests for glucose and insulin after each version of the milkshake. They were their own control group. Without exception, they all had the same response. The high sugar or glycemic index milkshake caused a spike in blood sugar and insulin and an increase in reported hunger and cravings four hours after the shake. Remember — exactly the same calories, sweetness, texture and macronutrient content.

See COLUMN page 3

Para publicarse en el *El Reportero*, llámenos al 415-648-3711

El periódico bilingüe Since 1991

El Reportero
The Reporter The bilingual newspaper

EDITOR IN CHIEF & PUBLISHER
Lic. Marvin Ramirez

EMERITUS ADVISOR
Lic. José Santos Ramirez Calero
12/24/16 to 6/12/04

News Assistant
STAFF

Foreign Correspondent
GABRIELA GUTIÉRREZ
SÁNCHEZ

Photographer
STAFF

Translations
CAROLINA DE LOS ÁNGELES
QUEZADA

Marketing & Advertising
STAFF
ISABEL FERNANDEZ ESPRESATE
XOCHITL CUADRA TELLERÍA

Layout
JUANA RAMIREZ

STAFF
Local advertising
STAFF
Foreign Marketing/
Advertising
STAFF
Graphic Design/
Advertising
STAFF

El propósito de *El Reportero* es informar sobre lo que afecta a los latinos en los Estados Unidos. También contiene artículos políticos y de interés general sobre cultura y eventos sociales. Lo que se publica en *El Reportero* no necesariamente refleja el punto de vista y la línea ideológica de los artículos. El personal que labora en el periódico es voluntario, siendo la mayoría estudiantes de colegio con deseos de aprender periodismo o asuntos relacionados.

Para más información y para enviar artículos, ideas, anunciar sus eventos o negocio en *El Reportero*, por favor llámenos al (415) 648-3711 o envíenos un correo electrónico a: Lreportero@aol.com, o escribanos a: 2601, Mission Street, Suite 105, San Francisco, California [94110]. www.elreporteroSF.com.

El Reportero's aim is to cover people and issues that affect Latinos in the U.S. It also contains political and general interest articles on cultural and social events. What is printed in *El Reportero* does not necessarily reflect the views and opinions of the articles. Our staff is volunteer, being mainly students wanting to learn journalism or office skills.

For more information and to submit articles and story ideas, announce your events, or advertise your business in *El Reportero*, please call us at (415) 648-3711 or e-mail: Lreportero@aol.com or write to: 2601 Mission St., Suite 105, San Francisco, California [94110]. www.elreporteroSF.com.

Horas de oficina: L-V: 10 a.m.-5 p.m.
Office Hours: Mon-Fri: 10 am-5 p.m.

Member of the National Association of Hispanic Journalists and California Hispanic Publishers Group

Del 3 al 12 de noviembre de 2014

ORGANS from page 1

abruptly forced to quit her job loading boxes at a UPS facility, when her employer one day asked her for her Social Security number.

Olga, who asked that her last name not be used, stopped working completely two years ago after her legs began to swell and she suffered persistent headaches. Her trips to the emergency room only gave her temporary relief. She tried going on disability with the help of an immigration attorney provided by a charitable organization, but was told she didn't qualify.

The Mexico-born woman was diagnosed with kidney disease in 2001. In 2012, doctors told her she would require dialysis for the rest of her life unless she could get a kidney transplant. But to get on the transplant list, they told her, she would need to have legal status. Until then, she could receive dialysis on an outpatient basis three times a week. California currently has 50,057 dialysis patients.

Though not very health

literate, Olga appreciates the irony of her situation. She knows it would be cheaper for her to get a kidney transplant for about \$100,000 than it is to receive a lifetime of dialysis, which costs around \$80,000 a year in the San Francisco Bay Area.

On average, transplantation doubles the life expectancy of a patient compared to dialysis. But even if she were given a transplant, Olga's medical treatment would be far from over because she would need anti-rejection drugs costing about \$10,000 a year for the rest of her life. Many transplant centers say an undocumented person's status could compromise his or her ability to continue paying for follow-up care.

"Essentially, all transplant centers require that all transplant candidates have medical insurance, be it public or private, so that the patients will have coverage following transplantation to cover the cost of the immunosuppressive drugs, which are expensive," said Dr. John Scandling, medical director of the kidney

transplant center at Stanford University, where some undocumented patients living in Santa Clara County have received transplants.

But he asserted: "My personal opinion is that undocumented patients should not be kept off the organ waiting list. We don't turn down organs donated by undocumented people, but we are not willing to provide organs to them."

An oddity in the U.S. health care system requires that federal Medicare cover all patients with end-stage renal disease, regardless of their age, for dialysis and organ transplantation. The exception is undocumented immigrants. But low-income undocumented patients can receive emergency care for which hospitals are reimbursed by the federal-state funded insurance program for low-income people called Medicaid (Medi-Cal in California). Olga is lucky that California, like New York and North Carolina, defines the outpatient dialysis she re-

See **ORGANS** page 7

SALUD de la página 1

en estado latente durante los inviernos fríos. Las anuales tienen que ser replantadas.

Si su vivienda requiere calor en casi todo el invierno, asegúrese de que el área de plantas en bases de macetas sea húmedo. Sin un humidificador, guijarros con agua en una bandeja donde su maceta se pueda colocar debe funcionar.

Hierbas culinarias con fuertes propiedades medicinales y beneficios para la salud.

El Cilantro crece rápidamente y es mejor si empiezan a partir de semillas. Una vez cosechado, el cilantro no sigue creciendo. Así que es mejor escalar tres macetas plantadas un tiempo separadas para pasar los meses de invierno.

El Cilantro ofrece remedios para muchas en-

fermedades que se pueden encontrar aquí. Aún más importante, se ha descubierto que el cilantro elimina efectivamente los metales pesados en los tejidos de los órganos. Estos metales pesados incluyen tres de los más dañinos: el plomo, el mercurio y el aluminio.

Mediante el uso de cilantro para pestos, sopas y salsas o simplemente constantemente adornando muchos alimentos cocinados, que sería sometido a constante quelación de metales pesados. No es una mala idea en nuestro ambiente con metales pesados altamente contaminados.

Propiedades de quelación de Cilantro fueron descubiertos intencionalmente a través de varios estudios en los últimos años. Combinando Chlorella con cilantro estimula metales pesados, especialmente mercurio, quelación.

El Romero es una planta perenne que crece bien en aire más seco, pero el suelo nunca debe secarse. Hay dos tipos básicos, verticales y de cola. Obviamente, rectos serían más apropiados para el cultivo en la cocina.

El Romero se ha demostrado en dos estudios separados en España que ayuda a prevenir el daño por radiación ionizante, incluso, que es el tipo más peligroso de la radiación de la energía atómica, el radón y el equipo médico, como las mamografías, radiografías y tomografías computarizadas. Escáneres de los aeropuertos también emiten radiación ionizante, que es capaz de eliminar electrones de los átomos, por lo tanto al instante dañan las células y el ADN.

Otras fuentes de radiación que son comunes a

Ver **SALUD** página 5

EDITORIAL from page 2

"Accordingly, the Bureau of Oceans, International Environmental and Scientific Affairs has consistently blocked industrialization policies in the Third World, denying developing nation's access to nuclear energy technology—the policies that would enable countries to sustain a growing population. According to State Department sources, and Ferguson himself, Alexander Haig is a "firm believer" in population control.

Although the above stated quotes should be sufficient to prove that the elitists in power have definite intent to depopulate this planet to what they deem to be a sustainable level. Some will argue these are only opinions and are of no real consequence. I will now move on to providing bits of documentation showing this is a plan that has a worldwide scope of influence. Most of these docu-

ments are at least 10 years old, some older. That however, does not take away from the seriousness of the content. Do not think them invalid due to their age. It takes time to formulate plans on such a grand scale. But, if you are honest with yourself you can see glimpses of these things happening today.

I am going to cover some issues stemming from the UN Treaty on Biological Diversity (Agenda 21), which Bill Clinton signed into law in 1993 before it was sent to the U.S. Senate for ratification.

EPA Internal Working Document Ecosystem Management:

"The executive branch should direct federal agencies to evaluate national policies.... in light of international policies and obligations, and to amend national policies to achieve international objectives."

"In other words, our federal bureaucrats are writing U.S. law, independent of Congress who has

Constitutional authority to do that. They are changing regulations and creating laws out of thin air.

"They are no longer working for the people of the United States. They are working for the international community. There are so many treaties written up that they have (effectively) bound the United States. Whereas a few of the treaties were not a problem, the abundance (100's) of them have now taken control over all of our lives" -Michael Coffman

UN Treaty on Biological Diversity Assessment on Desirable Culture:

"...Traditional societies have considered certain sites as sacred, where most human activities are prohibited."

That is the heart of the Convention on Biodiversity. Locking up nearly 50% of the land area of the United States is their idea of protecting biological di-

See **EDITORIAL** page 5

COLUMN from page 2

This finding was not surprising and has been shown many times before.

But the breakthrough finding was this: When the

high glycemic shake was consumed, the nucleus accumbens lit up like a Christmas tree. This pattern occurred in every single participant and was statistically significant.

This study showed two things. First, the body responds quite differently to differ-

See **COLUMN** page 5

COMSION de la página 1

puede hacer para que la policía sea más responsable.

Recientemente, el Departamento de Policía de Long Beach dijo a Pamela Fields, una residente local, que no podría coger el teléfono celular de su difunto hijo, pero sí podría "recuperar su ropa ensangrentada" si así lo deseaba.

Su hijo era Donte Lamont Jordan. Tenía 39 años cuando la policía de Long Beach le disparó a fines del año pasado. La policía alega que Jordan disparó un arma desde un vehículo de color oscuro. Fields afirma que los hallazgos de su equipo legal cambian la narrativa: él cargaba un teléfono celular, no una pistola, cuando la policía le disparó.

"Él estaba de espaldas con su teléfono celular en el momento de su asesinato",

COMMISSION from page 1

mining if racial bias exists.

Locally, the Citizen's Police Complaint Commission (CPCC) has served as Long Beach's oversight body reviewing police misconduct allegations since 1990. But what powers does the CPCC really have?

According to CPCC Chairman Jeffrey Price, the commission can subpoena witnesses, but not officers.

"The officer has an officer's bill of rights which protects them," he said.

In 2012, the commission received 654 total allegations, 86 percent of which were closed with a "No Further Action" finding, according to its annual report posted on the city's

ÓRGANOS de la página 1

indocumentado. En 2010, fue abruptamente obligada a dejar las cajas que cargaba en el trabajo, en un centro de UPS, cuando su empleador un día le pidió su número de Seguro Social.

Olga, quien pidió que su apellido no fuera usado, dejó de trabajar por completo hace dos años después de que sus piernas comenzaron a hincharse y sufriera dolores de cabeza persistentes. Sus viajes a las salas de emergencias sólo le dieron un alivio temporal. Intentó obtener discapacidad con la ayuda de un abogado de inmigración proporcionado por una organización de caridad, pero se le dijo que no había calificado.

La mujer nacida en México fue diagnosticada con una enfermedad renal en 2001. En 2012, los médicos le dijeron que iba a necesitar diálisis por el resto de su vida a menos que se hiciera un trasplante de riñón. Pero para entrar en la lista de trasplantes, le dijeron que tendría que tener un estatus legal. Hasta entonces, ella podría recibir diálisis en forma ambulatoria tres veces a la semana. Actualmente California cuenta con 50,057 pacientes con diálisis.

Aunque no es muy letrada, Olga aprecia la ironía de su situación. Ella sabe que sería más barato que consiguiera un trasplante de riñón de unos 100,000 dólares de lo que costaría recibir diálisis de por vida, que sería alrededor de \$ 80,000 al año en el Área de la Bahía de San Francisco.

En promedio, un trasplante duplica la esperanza de vida de un paci-

dice ella que los testigos reportaron. "Eso no justifica que le dispararan a un hombre por la espalda."

Jordan, un afroamericano, fue sólo uno más de las 22 víctimas de 2013 asesinadas por la policía, con seis este año al día de hoy.

Este año de disparos policíacos en Long Beach llega justo cuando la nación está haciendo un llamado a cuestionar las relaciones de la comunidad de la policía con el asesinato del joven desarmado Michael Brown por un policía de Ferguson este verano.

Una era de vigilancia ha comenzado, en la cual algunos departamentos piden a los oficiales utilizar minicámaras para grabar sus interacciones con los ciudadanos, y otros comienzan a compilar los datos de la interacción de la policía en bases de datos públi-

cas, determinando si existen los prejuicios raciales. A nivel local, la Comisión Ciudadana de Denuncia de la Policía (CPCC, por sus siglas en inglés) ha servido como un cuerpo de vigilancia que revisa las acusaciones de mala conducta de la policía desde 1990. ¿Pero qué poder tiene realmente la CPCC?

Según el presidente de CPCC, Jeffrey Price, la comisión puede citar a testigos, pero no a los oficiales.

"Los oficiales tienen una enmienda de derechos que los protegen", dice. En 2012, la Comisión recibió 654 denuncias en total, 86 por ciento de las cuales fueron cerradas con un "No más acciones", según su reporte anual en el portal web de la ciudad. Cerca de una tercera parte de las denuncias restantes fueron encontradas como "No Sustentadas", lo cual significa que la evidencia era insuficiente para probar las denuncias por mala conducta.

Incluso si las denuncias están sustentadas, la carta de la comisión no brinda la autoridad para disciplinar a los oficiales. "Nosotros sólo recomendamos al administrador de la ciudad cuáles son nuestros hallazgos. Está más arriba del administra-

website. About a third of the remaining allegations were found as "Not Sustained", meaning evidence was insufficient to prove allegations of misconduct.

Even if allegations are sustained, the commission's charter does not give it the authority to discipline officers. "We only recommend to the city manager what our findings are. It's up to the city manager to take that back to internal affairs and decide what, if anything, the punishment will be," Price said.

According to CPCC executive director Anitra Dempsey, while the meetings are public, the commission is limited to providing confidential recommendations on individual

cases to the city manager. "We never comment on stats. We are complaint-driven," said Dempsey. "There are incidences that may make the news that this body may not see if complaints are not filed."

In fact, Fields, whose son was killed by LBPD officers last year, has never filed a complaint with the CPCC because she has never heard about them.

That's also the case for Jessica Loarca whose 21-year-old son, Jesse Delgado, was killed by the Long Beach Police Department on April 28, 2013.

"When we hear there are people not aware of us, we recognize that," Dempsey

Ver **COMISION** página 6

Ver COMISION página 6**See COMMISSION page 5**

pueden recibir atención de emergencia en los hospitales los cuales son reembolsados por el programa financiado de seguro federal y estatal para las personas de bajos ingresos llamados Medicaid (Medi-Cal en California). Es una suerte para Olga que en California, así como Nueva York y Carolina del Norte, define la diálisis ambulatoria que ella recibe, como "atención de emergencia."

El año pasado, a raíz de las protestas de los 14 pacientes indocumentados en necesidad crítica por necesitar trasplantes de órganos, dos hospitales del área de Chicago acordaron poner a los pacientes en situación irregular en la lista de espera de trasplantes de órganos.

Aunque Olga podría entrar en la lista para trasplante de riñón, probablemente tendría que esperar de seis a 10 años para conseguirlo en el Área de la Bahía de San Francisco, pues hay mayor demanda de trasplantes de riñones que donantes, dijo Scandling. Todo lo contrario sucede en el noroeste del Pacífico y el Medio Oeste, donde el tiempo de espera es de entre uno y tres años.

El padre de Olga, quien había vivido en los Estados

Ver **ÓRGANOS** página 5

Arte & Entretenimiento Arts & Entertainment



Vicky Contreras

Productora local trabaja en película tres meses después de lanzar otra

—por el equipo de
El Reportero

Vicky Contreras productor del Área de la Bahía de San Francisco celebró recientemente con alfombra roja, en agosto, el estreno de su película *Frontera: Camino al Infierno*, después de una exitosa presentación en el Festival Internacional de Cine de Broadway en Los Ángeles, en donde ganó el premio a la película de mejor drama y acción.

Y ahora, casi tres meses más tarde, sale con una nueva película, también escrita y producida por Contreras, la cual acaba de terminar de filmar. La película incluye parte de los actores de la película *Frontera* y otros nuevos.

El Buen parricida, que estará fuera de la sala de edición en pocos días, se podrá ver en el cine muy pronto como en febrero de 2015.

El Buen parricida, es la historia de una familia de clase media con fuertes valores familiares

y religiosos, que toman un juramento de unidad incluso después de la muerte, pero ven esta unidad en peligro cuando uno de sus miembros fallece.

La familia, que está compuesta por el padre, la madre y sus dos hijos adolescentes, sufriendo la muerte del padre, quedando la madre encargada del cuidado de los niños. Unos pocos años ella mantuvo por su cuenta a los niños, hasta que conoce a un hombre con el que contempla iniciar una nueva familia.

Los niños, por temor a que se rompa el juramento de unidad que todos habían prometido mantener, no están de acuerdo sobre la decisión de su madre para iniciar una nueva relación conyugal. Pero a pesar de los obstáculos, el día de la boda llega.

El hijo mayor, convencido de que un pecado estaría comprometido, y una penitencia que infligiría en la familia para romper la promesa, mata a su madre en la puerta de la iglesia, pensando que

esta sería la única manera que podría evitar la ruptura de la promesa a su padre.

El hijo asesino es condenado a morir por el crimen, mientras que el hijo más joven intenta probar la inocencia de su hermano porque él lo hizo como un acto de fe.

Contreras, quien ha participado en 26 películas y se ha destacado previamente como profesor de modelaje, ha mostrado su talento, ha sido considerado como uno de los productores más prometedores a nivel internacional por iconos del cine como Carmen Salinas, Rogelio Guerra, Roberto Ballesteros y Héctor Soberón.

Originario de Michoacán, México, y con domicilio en Hayward California, la mayoría de las películas de Contreras se han producido y filmado en este estado. Debido a su tenacidad se le dio el papel principal en la película, *Doña Tormenta*, que recibió excelentes críticas.

Ver ARTES página 7

Local film producer works on a movie three months after launching another one

—by the *El Reportero's* staff

SF Bay Area film producer Vicky Contreras recently celebrated with red carpet, in August, the premiere of her movie *Frontera: Camino al Infierno*, after a successful run at the Broadway International Film Festival in Los Angeles, which won the best drama and action movie award.

And now, just about three months later, a new movie, also written and produced by Contreras, was just finished filmed. The film includes part of the actors from the *Frontera* film and new ones. *El Buen Parricida* (*The Good Parricide*), which will be out of the the editing room in just a few days, could be seen in the movies near you as soon as February 2015.

El Buen Parricida, is the story of a middle class family with strong family and religious values, who took an oath of unity even after death, but see this unity in danger when one of its members passes away.

The family, which is comprised of the father, the mother and two adolescent children, suffered the death of the father, leaving the mother in charged of the care of the children. A few years go while supporting the children on her own, until she meets a man with whom she contemplates to starting a new family.

The children, fearing that this will break the oath of unity they all had promised to keep, disagree on their mother's decision to start a new conjugal relationship. But despite the obstacles, the wedding day arrives.

The older son, convinced that a sin would be committed, and a penance to be inflicted in the family for breaking the promise, kills his mother at the church gate, thinking that this would be the only way that could prevent the breaking of the promise to their father.

The killer son is sentenced to die for the crime, while the younger son tries to proof his brother's innocence because

he did it as an of faith.

Contreras, who has participated in 26 films and has previously stood out as a modeling teacher, and show talent, has been regarded a one of the most internationally promising producers by movie icons like Carmen Salinas, Rogelio Guerra, Roberto Ballesteros and Héctor Soberón.

Originary from Michoacán, México, and with domicile in Hayward California, most of Contreras films have been produced and filmed in this state. Because of her tenacity she was given the main role in the film, *Doña Tormenta*, which received excellent reviews.

Name of the actor of Jesus in the movie *The Bible* is revealed

The producing company of the highly anticipated continuation of the successful miniseries *The Bible*, recently announced the name of the Hispanic actor that will plays Jesús.

See ARTS page 8

Calendario & Turismo Calendar & Tourism



Pintando la Misión, por Anthony Holdsworth. Painting the Mission by Anthony Holdsworth.

Gran concierto de jazz latino y baile

—Compilado por el equipo de
El Reportero

La Elegante Kohl Mansion de 1914 palpitará con ritmos latinos de 2014 en su concierto centenario! ¡Feliz Cumpleaños! el domingo, 14 de diciembre a las 7 p.m. El Sexteto de John Santos y el Conjunto VNote envuelven el año anual del aniversario de la mansión con sus ofrecimientos vibrantes de Jazz latino candente.

El concierto acariciante, una culminación de acontecimientos anuales de un año entero, será presentado por la Música en la Mansión Kohl, la Escuela Secundaria de Piedad y Mansión Kohl High School y patrocinado por la Fundación de Sam Mazza y Eventos de Thomas John. La presentadora invitada será la directora de KCSM Jazz 91.1 Melanie Berzon.

Los miembros de la audiencia disfrutarán de margaritas y gustos de la cocina latina para la Fiesta de Gala. Habrá una pista de baile para

aquellos que no pueden quedarse quietos a los ritmos irresistibles del Sexteto de John Santos y Conjunto VNote.

El Sexteto ha sido llamado 'muy innovador, íntimamente explosivo.' Santos, un candidato al Premio de Grammy por seis veces, es una leyenda Jazz Latino del Área de Bahía, un conferenciante, educador, percusionista consumado, y un favorito de la audiencia en Music in Kohl.

El domingo 14 de diciembre de 2014, a las 7 p.m. En el Great Hall de la Kohl Mansion, 2750 Adeline Drive, Burlingame. Tickets: \$75 / \$50 (650) 762-1130 or www.musicatkohl.org.

Nuevas pinturas del Distrito de la Misión de San Francisco

El corazón del Distrito de Misión ha sido y está siendo pintado en tales detalles que uno no puede perder la posición del paisaje de cada una de las pinturas de aciete de Anthony Holdsworth. Más de 30 pinturas de alta calidad

habrán sido pintadas antes del final del proyecto. Todo el trabajo es una obra de arte nunca vista en la historia del distrito.

Para para más información Ud. debe visitar sus recepciones. La exhibición de arte será presentada del 15 de diciembre al 9 de enero de 2015, con dos días de recepciones: el 15 de diciembre de 6 – 8 p.m. y el viernes 19 de diciembre de 6 – 8 p.m. Se anunciarán invitados especiales.

En Alley Cat Gallery, 3036 24th St, San Francisco. Para más información llame al (415) 824-1761 o visite www.anthonholdsworth.com.

Niños y familias, una oportunidad para leer y jugar durante las vacaciones escolares con bingo

En diciembre, la biblioteca distribuirá tarjetas para su juego "Winter Bingo", impulsando a los niños de los grados k-5 y a los padres de los niños y bebés más jóvenes

Ver CALENDARIO página 7

Grand concert of Latin Jazz and dance

—Compiled by the
El Reportero's staff

The elegant 1914 Kohl Mansion will pulse with 2014 Latin rhythms at its 100th anniversary concert *!Feliz Cumpleaños!* on Sunday, Dec. 14 at 7 p.m. The John Santos Sextet and the VNote Ensemble wrap up the Mansion's anniversary year with their vibrant offerings of hot Latin Jazz.

The rousing concert, a culmination of year-long anniversary events, will be presented by Music at Kohl Mansion, the Kohl Mansion and Mercy High School and sponsored by the Sam Mazza Foundation and Thomas John Events. Radio station KCSM Jazz 91.1 FM Program Director Melanie Berzon will be the guest emcee.

Audience members will enjoy margaritas and tastes of Latin cuisine for the Gala party. There will be a dance floor for those who just can't sit still to the irresistible rhythms of the John Santos Sextet and VNote Ensemble.

The Sextet has been called "highly innovative, intimately explosive." Santos, a 5-time Grammy Award nominee is a Bay Area legend in Latin Jazz, a lecturer, educator and consummate

percussionist, and a favorite of Music at Kohl audiences.

Sunday, Dec. 14, 2014, 7 p.m. At the Great Hall, Kohl Mansion - 2750 Adeline Drive, Burlingame. Tickets: \$75 / \$50 (650) 762-1130 or www.musicatkohl.org

New paintings of the San Francisco Mission District

The heart of the Mission District has been and is being painted in such details that one cannot miss the landscape location of Anthony Holdsworth's oil painting. Over 30 master piece paintings will have been painted by project end. The whole work is a master piece never been done in the history of the district.

For more information you should attend his receptions. His art work exhibition will be in displayed from Dec. 15 – Jan. 9, 2015 with the two receptions days: Monday Dec. 15, from 6 - 8 p.m., and Friday, Dec. 19, from 6 - 8 p.m., Special guests to be announced.

At Alley Cat Gallery, 3036 24th St, San Francisco. For more info call (415) 824-1761, or visit www.anthonholdsworth.com.

Children and families have chance to read and play during

school break with bingo

In December, the library will distribute cards for its new "Winter Bingo" game, encouraging children in grades K-5, and parents of younger children and babies, to do activities that stimulate literacy and learning. Any child or parent may return a bingo card with five activities marked in a row to any Oakland Public Library between Dec. 18, 2014, and Jan. 31, 2015, to select a free paperback book to keep, as a prize.

Activities include direct reading activities such as "Listen to a story" or "Read about your favorite thing" as well as social activities such as "Make someone laugh," or "Bring a friend to the library," and active play such as "Dance" or "Play outside." Activities for parents to do with babies and preschoolers include "Use a recipe to make a snack," and "Ask your child to turn the page." Bingo cards will be available at all library locations and distributed to partner organizations, and are available in Spanish, Chinese, and English.

For more information, please visit www.oaklandlibrary.org or contact Nina Lindsay, Supervising Librarian for Children's Services, at nlindsay@oaklandlibrary.org, or 510-238-6706.

EDITORIAL from page 3

versity. -Michael Coffman

UN Treaty on Biodiversity Diversity Usage of Fertilizers Not Sustainable:

"That fertilizers have played an essential part in producing the world's harvests is undisputed. (It) is estimated that if the use of fertilizers ceased, the world's harvests would be cut almost in half. However, the negative side of the equation is that the nitrates from fertilizers seep into ground water aquifers and they are seriously implicated in the eutrophica-

tion of lakes, rivers and coastal ecosystems causing often drastic changes in the fauna and flora."

"They are willing to take a course of action that will reduce the world's food supply by half, or more, as they will likely reduce the use of pesticides knowing full well how many people this will kill". -Michael Coffman

UN Biodiversity Assessment on Sustainable Human Population; US Senate September 9, 1994:

"A reasonable estimate for an industrialized world society at the present North American material

standard of living would be one billion people. This must be implemented within 30-50 years, 2/3's of the population must be cut."

"The UN says property rights are not absolute and unchanging, but are there for the convenience of whatever government wants to do."

- Michael Coffman
"Nobody owns biodiversity, so everything we do impinges on biodiversity. Property rights become meaningless. At the Rio De Janeiro Summit it was decided that the Glob-

See EDITORIAL page 7

COMMISSION from page 3

said. "We take advantage of every reasonable and ethical opportunity to share information about what this body does." (The commission can be reached at 562-570-6891, with public meetings occurring the second Thursday of every month at city hall).

Dempsey added, "The commissioners are individuals who represent the community and take their job very seriously," she said. "We hope that you don't need us, but if you do, we are here, and we handle every case as if it was our own."

The CPCC came under scrutiny in past years for being biased towards police, an allegation made by the CPCC's own former investigator.

Complainant demographics are also concerning. The 2012 CPCC Annual Report states that African-Americans make up about 43 percent of complainants, though only 13 percent of the city's popula-

tion according to the 2010 census. Latinos tend to file complaints less often. They make up 19 percent of complainants but about 41 percent of the population.

On Nov. 13, only one person attended the commission's public meeting at city hall.

According to Long Beach activist Michael Brown, residents don't attend commission meetings because city leaders don't promote the meetings and because residents 'know they don't work'.

Brown asserts that the commission remains a 'rubber stamp institution'.

"They don't have any teeth," he said. "(There are) individual police officers who people in certain neighborhoods know are bad... There's no mechanism in place to remove that problem police officer."

As for solutions, Brown says that community control has to be a starting point, with local communities de-

termining themselves how they want to be policed. "The community should have direct control, they should have subpoena power, they should have the power to remove a police officer from the street and everything will flow from there."

The mothers of those killed by local officers also have some ideas.

"If there's a police-involved shooting we need an outside agency like the federal government to investigate instead of a local agency," Fields said. "The way they did my son was just wrong... I think there needs to be a federal investigation."

Actually all the police shootings in Long Beach are reviewed by the L.A. County District Attorney and LBPD Internal Affairs, but none of the officers involved in any of the 2013 shootings have been charged, according to the district attorney's office.

The Long Beach Police Department did not

BREVES LATINOS de la página 1

frontera, como en el caso de José Elena Rodríguez, quien murió en Nogales, Sonora, en octubre de 2012.

"Si bien se ha demostrado que las cámaras de cuerpo reducen drásticamente el uso excesivo de la fuerza en los incidentes con las autoridades locales, todavía tenemos que ver cómo serán utilizadas por la Patrulla Fronteriza,"

Según Lyall, la Patrulla Fronteriza se comprometió hace más de un año a llevar a cabo un programa piloto con cámaras de cuerpo y es bueno saber que finalmente se están haciendo algunos esfuerzos al respecto.

"In the face of the ongoing refusal of the Border Patrol to (comply with) the

law and better practices, it's too early to say if this move forward will have any impact on the deeply-rooted culture of abuses and impunity," Lyall added.

But for Guadalupe Guerrero, the mother of Carlos Lamadrid, the young Mexican man who died in March 2011 after being shot by a Border Patrol agent in Douglas, Arizona, this does not change anything.

"En vista de la negativa persistente de la Patrulla Fronteriza para (cumplir con) la ley y mejorar sus prácticas, es demasiado pronto para decir si este paso tendrá algún impacto en la cultura arraigada de los abusos y la impunidad", añadió Lyall.

Pero esto no cambia nada para Guadalupe Guerrero, la madre de Carlos Lamadrid, el joven mexicano que murió en marzo de 2011

después de ser baleado por un agente de la Patrulla Fronteriza en Douglas, Arizona.

"Ya se está tomando nota de que son corruptos y, sobre todo, que se mantienen en la impunidad por los 40 (inmigrantes) que han matado pues ninguno (de los agentes) ha puesto un pie en un tribunal. Pero muy pronto todo va a cambiar. El tener estas cámaras - espero - les impedirá matar a cualquier ser humano y ocultar las pruebas," dijo Guerrero a Efe el lunes.

Mientras tanto, el presidente de la Border Patrol del Consejo Nacional, sindicato que representa a más de 17,000 agentes, dijo que no se oponen a la medida.

"No tenemos miedo, sólo queremos asegurarnos de que estas cámaras no van a ser... utilizadas en contra de los agentes. Lo que nos preocupa es saber cómo se van a utilizar", dijo a Efe.

respond to email inquiries on their use of force.

Last year former LBPD Chief Jim McDonnell announced the establishment of the Use of Force Advisory Board in response to the unusually high number of police shootings in the city.

McDonnell said earlier this year that "in almost all of these incidents, the suspect shot at or used a weapon either directed at an officer or at a third party victim." Information on armed statuses of targets is not readily available for many local cases.

Dignity and Power Now organizer Mark-Anthony Johnson said local statistics on excessive force charges is precisely what's needed.

"There's no local reporting of data or patterns of who is most affected by excessive force by race, gender, or mental health condition," he said. "We [only] see these national trends that define a crisis that needs to be shifted."

Nationally, black youth are 21 times more likely to be killed by police than white youth, according to a ProPublica

analysis of federal data.

Advisory board member Sandy Cajas said that while reviewing statistics is one of the functions of the board, "that's about it."

"We are there just to know what the City of Long Beach is doing to communicate with the community," she said.

As the focus on police use of excessive force narrows in on racism, some

community residents argue race is not the only factor behind being a target of an officer-involved shooting.

"Rich people do not get killed by cops," Brown said. "Kelly Thomas was homeless," he said, mentioning the 2011 case of a white homeless man killed by Fullerton cops. In 2010, Long Beach police shot and killed Doug Zerby, a working class white man, Brown said.

COLUMN from page 3

ent calories, even if the protein, fat and carbs (and taste) are exactly the same.

And second, foods that spike blood sugar are biologically addictive.

This game-changing study must force a shift in the conversation about obesity in America. There are 600,000 processed foods in the marketplace, 80 percent of which have added hidden sugar. The average American consumes 22 teaspoons of sugar a day, mostly hidden, and the average teenage boy has 34 teaspoons a day (more than two 20 ounce sodas).

One serving of Prego tomato sauce has more sugar than a serving of Oreo cookies. Sweetened yogurts can have more sugar than a can of soda.

Sugar is the core ingredient used by the food industry to make bad ingredients (processed flour and chemicals) taste good. Our consumption has increased from 10 pounds per person in 1800 to 140 pounds per person per year today.

Each year, the average American also consumes 133 pounds of white or wheat flour, which raises blood sugar more than table sugar (sucrose).

When a 12-year-old boy needs a liver transplant after a steady diet of soda and white flour, or when a 2-year-old can't walk because he is too fat at 50

COLUMN from page 7

ÓRGANOS de la página 3

Unidos de manera ilegal pues al igual que su esposa y Olga emigró aquí desde su natal México hace 15 años, se mudó de vuelta a casa en 2012 para buscar tratamiento para su diabetes.

Olga, también podría volver a México, donde un trasplante renal cuesta alrededor de \$ 40,000, pero tendría que exponerse de nuevo al medio del desierto para reunirse con sus hijos nacidos en Estados Unidos. Eso, dijo, sería demasiado peligroso.

Laura López, directora ejecutiva del Proyecto de Salud a nivel de calle, una organización sin fines de lucro con sede en Oakland que ayuda a que los inmigrantes tengan acceso a la atención médica y otros servicios, cree que California debe brindar atención médica a todos sus residentes. Ella apoya la ley del cuidado de salud para todos del senador democrático Ricardo Lara para.

"La gente no debería tener que volver a su tierra natal para morir por no poder obtener atención médica en los EE.UU.," afirmó López.

Mission Council on Alcohol for the Spanish Speaking

Concilio de la Misión sobre abuso de Alcohol

MISSION COUNCIL



CONCILIO DE LA MISIÓN

PROMOTION STARTING IN AUGUST 2013

SPECIAL FOR 18 MONTHS MULTIPLE OFFENDER DUI

CLIENTS, PROGRAM REGULAR COST IS \$1,599,

WITH PROMOTION \$1,549.

WITH PAY IN FULL PRICE IS \$1,475.

DUI PROGRAM FOR MULTIPLE OFFENDERS
Do you have multiple offenses of DUI (2 or more)?
Have you lost your driver license for more than one DUI?
Call DRY ZONE to help you to recover your license back.
415-920-0722 or 415-920-0721

Mission Council

Adult Services

Servicio para adultos

154-A Capp St.
(entre las calles 16 y 17)
San Francisco, CA 94110
Tel. 415-826 6767
Fax: 415-826 6774

Mission Council

Family Services

Servicios para familias

474 Valencia St. Suite 135
(entre las calles 15 y 16)
San Francisco, CA
Tel. 415- 864 0554
Fax: 415-701 1868

* Nuestras horas de oficina son: de Lunes a Viernes de 9:00 a.m. a 9:00 p.m.

y sábado de 8:30 a 4 p.m.

* Office Hours:

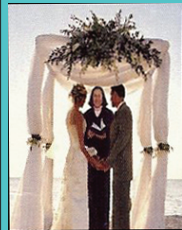
Monday through Friday from 9:00 a.m. to 9:00 p.m.

* Nuestras horas de oficina son: de Lunes a Viernes de 9:30 a.m. a 7:30 p.m. y los Sábados de 7:00 a.m. a 1:00 p.m.

* Office Hours:

Monday through Friday from 9:30 a.m. to 7:30 p.m. and Saturday from 7:00 a.m. to 1:00 p.m.

CONNYPRADO



PREPARACIÓN DE IMPUESTOS INCOME TAX

MATRIMONIOS/BODAS PRIVATE & CONFIDENCIAL MATRIMONIES

3462 Mission St., SF - 415-826-1530

LA RONDALLA

Mexican Restaurant

901 Valencia Street, SF - 415-829-8444



www.larondallasf.com
BEST MARGARITAS IN SF - FULL BAR

EDITORIAL de la página 2

Estados Unidos, la cual fue establecida por Henry Kissinger en 1975. Desde entonces el nombre ha cambiado a Oficina de Océanos y Asuntos Ambientales y Científicos Internacionales.

"En consecuencia, la Oficina de Océanos y Asuntos Ambientales y Científicos Internacionales ha obstruido las políticas de industrialización del tercer mundo, negando el desarrollo del acceso de las naciones a la tecnología de energía nuclear -las políticas que permitirían a los países sostener una población creciente." Según fuentes del Departamento de Estado, y del mismo Ferguson, Alexander Haig es un "firme devoto" del control poblacional.

A pesar de que las citas anteriores deberían ser suficientes para probar que los elitistas en el poder tienen la intención definida de despojar el planeta hasta lo que consideran un nivel sustentable. Algunos argumentarán que éstas son sólo opiniones y no tienen consecuencia real. Ahora proveeré bits de documentación que demuestran que este plan posee un alcance mundial.

La mayoría de estos documentos tiene al menos 10 años de antigüedad, algunos más. Eso, sin embargo, no les resta seriedad de contenido. No debemos considerar que su edad los invalide. Fomentar planes toma tiempo en esta gran escala. Pero, seamos honestos, se pueden encontrar signos de eso en nuestros días.

Incluiré algunas cuestiones derivadas del Tratado de Naciones Unidas de Diversidad Biológica (Agenda 21), que Bill Clinton convirtió en ley en 1993 antes de ser enviada a la ratificación del Senado.

Documento EPA de Trabajo Interno de Administración de Ecosistemas:

"El Poder Ejecutivo debe dirigir las agencias federales para evaluar las políticas nacionales... a la luz de las políticas y obligaciones internacionales, y para corregir políticas

nacionales para alcanzar objetivos internacionales."

"En otras palabras, nuestros burócratas federales están escribiendo la ley de Estados Unidos, independientemente del Congreso que tiene autoridad constitucional para hacerlo. Están cambiando las regulaciones y creando leyes de la nada."

"Ellos ya no están trabajando para el pueblo de los Estados Unidos. Están trabajando para la comunidad internacional. Hay muchos tratados redactados que han (efectivamente) consolidado los Estados Unidos. Mientras algunos tratados no representan un problema, la abundancia (cientos) de ellos actualmente han tomado el control de nuestras vidas" -Michael Coffman

Tratado de la ONU de la Evaluación de la Diversidad Biológica de Cultura Deseable

"... Las sociedades tradicionales han considerado ciertos lugares como sagrados, donde la mayoría de las actividades humanas son prohibidas."

Ése es el centro de la Convención de Biodiversidad. Enclavar cerca del 50% del territorio de los Estados Unidos es su idea de proteger la diversidad biológica. -Michael Coffman

Tratado de la ONU sobre el Uso de la Diversidad de la Biodiversidad de Fertilizantes no Sustentables:

"Que esos fertilizantes han jugado un papel esencial en las cosechas del mundo es indiscutible. (Se) estima que si cesa el uso de fertilizantes, las cosechas del mundo se reducirían casi a la mitad. Sin embargo, el lado negativo de la ecuación es que los nitratos de los fertilizantes se filtran en los acuíferos y están seriamente involucrados en la eutrofización de los lagos, ríos y ecosistemas de las costas, creando a menudo cambios drásticos en la fauna y la flora."

"Ellos están dispuestos a tomar un curso de acción que va a reducir el abasto de alimentos a la mitad o más, como es probable que

reduzcan el uso de pesticidas sabiendo muy bien a cuánta gente va a matar esto" -Michael Coffman

Evaluación de la ONU de la Biodiversidad de la Población Humana Sustentable; Senado de EE.UU., Septiembre 9 de 1944:

"Un estimado razonable de una sociedad del mundo industrializado en el presente nivel material de vida estadounidense será de 100 millones de personas. Esto debe imple-

mentarse en los próximos 30-50 años, 2/3 de la población debe ser recortada."

"La ONU dice que los derechos de propiedad no son absolutos ni inmutables, pero están allí a conveniencia de lo que cualquier gobierno quiera hacer" -Michael Coffman

"Nadie posee la biodiversidad, de forma que todo lo que hacemos incide en la biodiversidad. Los derechos de propiedad pierden su sentido. En la Cumbre

COMISION de la página 3

dor llevarlos a asuntos internos y decidir cuál será el castigo", refiere Price.

Según la directora ejecutiva de CPCC, Anitra Dempsey, cuando las reuniones son públicas la comisión se limita a brindar recomendaciones confidenciales sobre casos individuales al administrador de la ciudad.

"Nosotros nunca hacemos comentarios de las estadísticas. Nosotros canalizamos las denuncias", dice Dempsey. "Hay incidencias que pueden notificar que este organismo no considera si las denuncias no se llenan."

De hecho, Fields, cuyo hijo fue asesinado por oficiales LBPD el año pasado, nunca ha llenado una denuncia con la CPCC debido a que nunca ha oído nada de la comisión.

Ése es también el caso de Jessica Loarca, cuyo hijo de 21 años, Jesse Delgadillo, fue asesinado por el Departamento de

Policía de Long Beach el 28 de abril de 2013.

"Cuando escuchamos que hay personas que no saben de nosotros, lo reconocemos", dice Dempsey. "Nosotros aprovechamos cada oportunidad ética razonable para compartir información sobre lo que hace este organismo." (La Comisión puede enlazarse en el 562-570-6891, con reuniones públicas los jueves cada quince días durante todos los meses en el ayuntamiento.)

Dempsey añade: "Los comisionados son individuos que representan a la comunidad y se toman muy seriamente su trabajo". "Esperamos que no nos necesite, pero si es así, estamos aquí, y manejamos cada caso como si se tratara de nosotros mismos."

La CPCC estuvo bajo escrutinio en años pasados por prejuicios contra la policía, una denuncia hecha por el propio investigador de CPCC.

También comprende la demografía de las quejas.

ing radiation, which is capable of removing electrons from atoms, thus instantly damaging cells and DNA.

Other sources of radiation that are common to everyday life are Wi-Fi, cell phones and cell phone towers, all of which excite electrons in atoms enough to put them into different orbits. Not as quickly damaging short-term as ionizing radiation, but ultimately damaging with chronic exposure over time.

Using rosemary often can help reduce the effects of radiation from everyday living and even ionizing radiation.

Other herbs that can

be easily grown indoors

Oregano, especially of the Greek variety, can keep growing for a couple of years. Harvesting leaves encourages that growth. Oregano is useful in a variety of foods, and oregano oils have powerful medicinal qualities.

Parsley has both a flat leaf and curly leaf variety. It thrives indoors. Harvesting the outer leaves encourages more plant growth. Parsley seems to be an underrated herb for health benefits. But it does have many health benefits.

Thyme, dill, mint and sage can also be grown indoors.

HEALTH from page 1

windows. In lieu of sunshine, grow lamps can be used. Just be prepared for that SWAT team to bash your door down looking for weed (kidding, sort of).

One source advises bringing in herbal plants during cold weather that are perennial instead of annual. Perennials keep on going even outdoors when they go dormant during cold winters. Annuals have to be replanted.

If your dwelling requires heat throughout most of the winter, make sure that the area of potted herbal plants is humid. Without a humidifier, pebbles with water in a tray where your plant pot can be placed should work.

Culinary herbs with strong medicinal properties and health benefits

Cilantro (coriander) grows rapidly and is best started from seeds. Once harvested, cilantro does not continue growing. So it's best to stagger three pots planted some time apart to get through winter months.

Cilantro offers remedies for many maladies that can be found here. Even more importantly, cilantro has been discovered to actually remove heavy metals

from organ tissues. These heavy metals include three of the most harmful: lead, mercury and aluminum.

By using cilantro for pestos, soups and sauces or simply constantly garnishing many cooked foods, you would be undergoing constant heavy metal chelation. Not a bad idea in our heavily contaminated heavy metal environment.

Cilantro's chelation properties were discovered intentionally and incidentally through several studies over the past few years. Combining **chlorella** with cilantro boosts heavy metal, especially mercury, chelation.

Rosemary is a perennial that does well in drier air, but the soil should never dry out. There are two basic types, upright and trailing. Obviously, uprights would be more appropriate for kitchen cultivating.

Rosemary has been proven by two separate studies in Spain to help ward off radiation damage from even ionizing radiation, which is the more dangerous type of radiation from atomic energy, radon and medical equipment such as mammograms, X-rays and CT scans. Airport scanners also emit ioniz-

¡FELIZ NAVIDAD!

PANCHO VILLA TAQUERIA **EL TORO TAQUERIA**

San Francisco California San Mateo, California San Francisco California

PANCHO VILLA TAQUERIA PANCHO VILLA TAQUERIA EL TORO TAQUERIA

3071 16th Street @ Valencia St. 365 "B" Street 598 Valencia Street

(415) 864-8840 (650) 343-4123 (415) 431-3351

HANDCRAFTED QUALITY MEXICAN FOOD

HECHO FRESCO

COMIDA MEXICANA DE CALIDAD PREPARADA A MANO

PANCHO VILLA TAQUERIA **EL TORO TAQUERIA**

3071 - 16th St., SF entre Valencia y Mission ABIERTO TODOS LOS DÍAS 415-864-8840

ESQUINA DE: 17th y Valencia Streets ABIERTO TODOS LOS DÍAS 415-431-3351

sfpanchovilla.com

de Río de Janeiro se decidió que el Fondo para el Medio Ambiente Mundial sería el depositario de todos los derechos de propiedad" -Michael Coffman

Evaluación de la ONU de la Biodiversidad La Visión del Mundo de la Sociedad Occidental Secciones 12.2.3, página 835:

La "visión del mundo occidental es característica de sociedades de gran escala, fuertemente dependientes de los recursos traídos de distancias considerables.

Es una visión del mundo que se caracteriza por la negación de los atributos sagrados de la naturaleza... (que) fueron firmemente establecidos hace aproximadamente 2000 años por las tradiciones religiosas judeocristiana e islámica."

Este mismo tratado considera las rocas como seres vivos en el mismo plano que los seres humanos. Las rocas, al parecer de muchos, reencarnarán en formas de vida inferiores, y gradualmente en seres humanos.

El Reporte Anual de 2012 de CPCC afirma que los afroamericanos constituyen el 43 por ciento de las quejas, a pesar de que representan sólo 13 por ciento de la población según el censo de 2010. Los latinos tienden a levantar denuncias con menos frecuencia. Ellos suman más del 19 por ciento de las denuncias, si bien conforman el 41 por ciento de la población.

El 13 de noviembre sólo una persona asistió a la reunión pública de la comisión en el ayuntamiento.

De acuerdo con el activista de Long Beach Michael Brown, los residentes no asisten a las reuniones de la comisión porque los líderes de la ciudad no las promueven y los residentes "saben que no funcionan".

Brown asevera que la comisión permanece como "una institución con sello de goma".

"Ellos no tienen ningún diente", dice. (Hay) individuos oficiales de policía que en ciertos barrios la gente sabe que son malos...

No hay ningún mecanismo para echar a esos oficiales problemáticos."

Como solución, Brown dice que el control de la comunidad debe ser un punto de partida en que las comunidades locales decidan cómo quieren ser vigiladas. "La comunidad debe tener el control directo, el poder de citación, deben tener el poder de quitar a un oficial de policía de la calle y todo fluirá a partir de allí."

Las madres de los muertos por la policía local también tienen algunas ideas.

"Si algún policía se involucra en disparar necesitamos una agencia externa como el gobierno federal para investigar en lugar de una agencia local", dice Fields. "La forma en que lo hicieron con mi hijo estuvo mal... Yo pienso que es necesaria una investigación federal."

Actualmente todos los disparos de la policía en Long Beach son revisados

Ver COMISIÓN página 7

ESPECIALIDAD EN COMIDA MEXICANA ESTILO CASERO

Tacos EL CAMINO

TACOS • BURRITOS

• CARNE ASADA

• SOPA 7 MARES •

MARISCOS • CALDOS

cervezas bien frías

LUNES A DOMINGO 9 AM - 1 AM

650/366-3630

2627 EL CAMINO REAL, REDWOOD CITY, CA 94063

COCINA & PIZZA INDIA

Pizza India

FREE DELIVERY

COCINA INDIA & PIZZA

Si te gusta comer pizza pero estás cansado de la misma pizza de pepperoni, etc., tienes que probar la Pizza India

ZANTE

3489 Mission St. San Francisco, CA 94110

Tel: 415-821-3949 Fax: 415-821-3971

www.zantespizzacom

"La cultura de una persona se define en cuanto se ha viajado, y de la variedad de comidas que uno ha probado - de las diferentes culturas y los diferentes países. Zante cuenta con unos platillos exquisitos y con ricas especies de la Cocina India".

TONY, propietario

Taquería La Corneta

Lo mejor en comida Mexicana

Seafood and Vegetarian Burritos

2834 Diamond St., SF 415-469-8757

2731 Mission St., SF 415-643-7001

1123 Burlingame Ave Burlingame, CA 94010 (650) 340-1300

1147 San Carlos Ave San Carlos, CA 94070 (650) 551-1400

LATIN BRIEFS from page 1

of force in incidents with local authorities, we still have to see how the Border Patrol will use them," James Lyall, an ACLU attorney in Tucson, Arizona, told *Efe* on Monday.

According to Lyall, the Border Patrol committed itself more than a year ago to undertaking a pilot program with body cameras and it is good to know that finally some efforts in that

direction are being made. "In the face of the ongoing refusal of the Border Patrol to (comply with) the law and better practices, it's too early to say if this move forward will have any impact on the deeply-rooted culture of abuses and impunity," Lyall added.

But for Guadalupe Guerrero, the mother of Carlos Lamadrid, the young Mexican man who died in March 2011 after being shot by a Border Patrol agent

in Douglas, Arizona, this does not change anything.

"It's already being taken note of that they're corrupt and, above all, that they remain unpunished because of the 40 (immigrants) they have killed none (of the agents) has set foot in a court. But very soon everything's going to change. The situation with the cameras - I hope - will prevent them from killing any human being and hiding evidence," Guerrero told *Efe* on Monday.

Meanwhile, the president of the National Border Patrol Council, the union that represents more than 17,000 agents, said that they are not opposed to the measure.

"We're not afraid, we only want to assure ourselves that these cameras are not going to be ... used against the agents. What concerns us is knowing how they are going to be used," he told *Efe*.

ORGANS from page 3

ceives as "emergency care."

Last year, following protests by 14 undocumented patients in critical need of organ transplants, two Chicago-area hospitals agreed to put undocumented patients in need of organ transplants on the wait list.

Even if Olga could get on the kidney transplant list, she would likely have to wait six to 10 years to get a transplant in the San Francisco Bay Area because there is a greater demand for kidneys here than there are donors, Scandling said. In the Pacific Northwest and the Midwest, by contrast, the wait time is between one and three years.

Olga's father, who had lived in the United States illegally since he, his wife and Olga immigrated here from their native Mexico

15 years ago, moved back home in 2012 to seek treatment for his diabetes.

Olga, too, could go back to Mexico, where a kidney transplant costs around \$40,000, but she would have to sneak back in through the desert to reunite with her three U.S.-born children. That, she said, would be too dangerous.

Laura López, executive director of Street Level Health Project, an Oakland-based non-profit that helps immigrants get access to health care and other services, believes that California should provide health care for all of its residents. She supports democratic Sen. Ricardo Lara's Health Care For All bill.

"People shouldn't have to go back to their homeland to die because they can't get health care in the U.S.," López asserted.

COLUMN from page 5

pounds, we can no longer point to personal responsibility as the solution to our obesity epidemic.

It is time to stop blaming the fat person. Can we really blame our children if we freely give them drugs of abuse in the school lunch line or as after school snacks? Can we really blame the average overweight person? The nutritional landscape in America is a food carnival.

Kelly Brownell from Yale's Rudd Center for Food Policy and Obesity has created a validated food

questionnaire to help you determine if you are a food addict. He recently also published a textbook, *Food and Addiction*, that lays out the science of how our hyper-processed, hyper-palatable, hyper-sweet industrial food has hijacked our brain chemistry and biology.

Here are five clues you may be addicted to sugar, flour and processed food:

1. You consume certain foods even if you are not hungry because of cravings.
2. You worry about cutting down on certain foods.
3. You feel sluggish

or fatigued from overeating.

4. You have health or social problems (affecting school or work) because of food issues and yet keep eating the way you do despite negative consequences.

5. You need more and more of the foods you crave to experience any pleasure or reduce negative emotions.

If you are among those whose brain chemistry, taste buds and hormones have been hijacked by the food industry (up to 70 percent of us, including 40 percent of children), then it is time to stop blaming yourself and consider

food rehab or a sugar detox

There are resources to help you break your food addiction and stop the cravings.

Now, I would love to hear from you.

Have you experienced uncontrollable cravings for sugar and refined foods?

How has it affected your life?

Have you blamed yourself for your behavior?

Do you think we should change food policy to protect children from marketing of foods proven to be addictive?

To your good health,
Mark Hyman, MD

CALENDARIO de la página 4

a hacer actividades que estimulan la lectoescritura y el aprendizaje. Cualquier niño o padre pueden devolver una tarjeta bingo con cinco actividades marcadas en fila a cualquier Biblioteca Pública

Oakland del 18 de diciembre de 2014 al 31 de enero de 2015, para seleccionar un libro rústico, como premio.

Las actividades incluyen la lectura directa como "Escuchar una historia" o "Leer sobre tu cosa favorita", así como actividades sociales

como "Haz reír a alguien", o "Trae a un amigo a la biblioteca, y juegos activos como "Danza" o "Toca afuera".

Las actividades para que los padres realicen con los bebés y preescolares incluyen "Usa una receta para tomar un lunch" y "Pide a tu hijo que dé vuelta a la página". Las tarjetas bingo se pueden conseguir en los locales de

la librería y serán distribuidas por organizaciones hermanas, y se pueden obtener en español, chino e inglés.

Para más información, visite www.oaklandlibrary.org o contacte con Nna Lindsay, Supervisora Bibliotecaria para Servicio a los Niños, en nlindsay@oaklibrary.org o llame al 510-238-6706.

COMISION de la página 6

por el procurador de distrito del condado de L.A. y de Asuntos Internos de LBPD, pero ninguno de los oficiales involucrados en los disparos de 2013 han sido acusados, según la procuraduría del distrito.

El Departamento de Policía de Long Beach no ha respondido a los cuestionamientos por email acerca de su uso de la fuerza.

El año pasado, el ex jefe de LBPD, Jim McDonnell anunció el establecimiento de la Junta Asesora del Uso de la Fuerza en respuesta al inusualmente alto número de disparos

policiales en la ciudad.

MacDonnell dijo a comienzos del año que "en casi todos estos incidentes, el sospechoso usó un arma dirigida ya sea a un oficial o a una tercera víctima". La información del estatus de objetivos armados no está disponible en este momento para muchos casos locales.

El organizador de Dignidad Y Poder Ahora, Mark-Anthony Johnson, dice que precisamente lo que se necesita son estadísticas locales de acusaciones de uso excesivo de la fuerza.

"No hay ningún reporte local de información o modelo de quiénes están más afectados por este uso excesivo de la fuerza por raza, género, o condición de salud mental", dice. "Nosotros sólo observamos estas

ARTES de la página 4

Nombre del actor de Jesús en la película La Biblia se revela

La empresa productora de la continuación muy esperada de la miniserie de éxito *La Biblia*, anunció recientemente el nombre del actor hispano que hará el papel de Jesús.

El aclamado actor argentino Juan Pablo Di Pace dice que ha sido elegido para interpretar a Jesús. Di Pace es mejor conocido por su papel de Petros en la exitosa película *Mamma Mia*, además de sus obras premiadas en compañías de teatro en Londres y España.

A.D. es una inspiradora y desgarradora travesía que recorre los primeros momentos del nacimiento de la Iglesia, continuando donde el

éxito, *The Bible*, se quedó. A.D. sigue los primeros diez capítulos de los Hechos de los Apóstoles, explorando las repercusiones de la muerte de Cristo y su profundo impacto en sus discípulos, su madre María, y principales líderes políticos y religiosos de la era; un impacto que cambiaría al mundo completamente. A.D. llevará a la audiencia la intensa tristeza del sumo sacrificio de Cristo hasta el asombro sobrecogedor de la Resurrección y los adentrará a la lucha de sus discípulos para sobrevivir en contra de la oposición a la que se enfrentan mientras continúan compartiendo su mensaje de amor hacia todos, en todos lados.

La serie de 12 semanas se estrena el domingo de Pascua en abril 5 de 2015.

tendencias nacionales que definen una crisis que necesita ser atendida."

En un nivel nacional, la juventud negra es 21 veces más propensa de ser asesinada por la policía que la juventud blanca, según un estudio de Pro-Publica de datos federales.

Sandy Cajas, miembro del Consejo Asesor, dice que revisar las estadísticas es una de las funciones del consejo, "de eso se trata".

"Estamos allí para saber qué hace la Ciudad de Long Beach para comunicarse con su comunidad", dice. Mientras que el en-

foque del uso excesivo de la fuerza por la policía desemboca en el racismo, algunos residentes de la comunidad argumentan que la raza no es el único factor para ser el objetivo de un disparo de un oficial.

"Los ricos no son asesinados por los policías", dice Brown. "Kelly Thomas estaba sin casa", asevera, mencionando el caso de 2011 de un indigente blanco muerto por la policía de Fullerton. En 2010, la policía de Long Beach disparó y mató a Doug Zerby, un obrero blanco, nos informa.

EDITORIAL from page 5

al Environmental Facility would be the depository of all property rights."
- Michael Coffman

UN Biodiversity Assessment The Worldview of Western Civilization Section 12.2.3, Page 835:

The western "worldview is characteristic of large-scale societies, heavily dependent on resources brought from considerable distances. It is a worldview that is characterized by the denial of sacred attributes of nature... (which) became firmly established about 2000 years (ago) with the Judeo-Christian-Islamic religious traditions."

This same treaty considers rocks to be living beings on an equal plane with human beings. Rocks, many believe, will incarnate into lower life forms; and gradually into human beings.

El Reportero
The Reporter The bilingual newspaper
CLASIFICADOS/CLASSIFIED
(415) 648-3711
2601 Mission St., Suite 105, San Francisco, California 94110
email: Lreportero@aol.com web: www.elreporteroSF.com

El Reportero solicita representantes de ventas de publicidad y mercadeo para trabajar en el comercio hispano con experiencia. Interesados llamar al (415) 648-3711. Buena comisión y oportunidad para crecer. Si tienes un curriculum vitae (resume) enviarlo a Lreportero@aol.com.

¡URGENTE! Se necesitan un lavaplatos y un ayudante de cocina para restaurante en Twin Peak - 729 Portola Drive, SF. Tiempo completo. Llenar solicitud en persona. Preguntar por Kevin. 11.12.14(4)

APARTAMENTOS DE RENTA
APARTMENT FOR RENT

\$750 para 1 persona - \$850 para 2 personas. Habitaciones disponibles en el Distrito de North Beach, San Francisco tel: 415-368-6030

En Nicaragua
Abogamos por usted
Nuestros Abogados y Notarios hacen valer sus derechos civiles ante las instancias institucionales correspondientes.
¡Consúltenos!
En Managua al: (505) 2254 5813
E-mail: noblebufete@gmail.com

LOW RATE AUTOMOTIVE REPAIR
415-299-7344
mitchellase@yahoo.com
620 Carter Street, Daly City
TUNE-UPS

- tires
- radiators
- timing belts
- computerized diagnosis

4-Tire rotation

standard oil change

Brake & Battery Service

SE HABLE ESPANOL

SALUD de la página 3

la vida cotidiana son Wi-Fi, los teléfonos celulares y las torres de telefonía celular, todos los cuales excitan los electrones en los átomos suficientes para ponernos en diferentes órbitas. No como dañar rápidamente a corto plazo como la radiación ionizante, pero dañando en última instancia con la exposición crónica a través del tiempo.

El uso de romero a menudo puede ayudar a reducir los efectos de la radiación de la vida cotidiana e incluso la radiación ionizante.

Otras hierbas que pueden cultivarse fácilmente en interiores

To advertise in *El Reportero* call us at 415-648-3711

Nota Luctuosa

La señora María Consuelo Becerra Peña viuda de Urzua, falleció el 10 de noviembre en su ciudad natal en Concepción de Buenos Aires, Jalisco, México. Tenía 96 años. Le sobreviven 13 hijos 9 dos ya fallecidos), 45 nietos y 28 bisnietos. *El Reportero* y su personal le extienden su más sentido pésame a la familia doliente, en especial a su hija Luz María Urzua y su esposo, el cantante peruano, César Anchante.

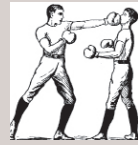
Obituario

Missis Maria Consuelo Becerra Peña widow of Urzua, died on Nov. 10, 2014 in her hometown in Concepción de Buenos Aires, Jalisco, Mexico. She was 96 years old. She is survived by 13 sons, (two already deceased), 45 grandchildren and 28 great-grandchildren. The staff of *El Reportero* extends its most sincere condolences to the family, especially to her daughter Luz Maria Urzua and her husband, Peruvian singer, César Anchante.



Deportes Sports

Boxeo – Boxing El Deporte de los Caballeros



Saturday December 6
@ EWE-Arena, Oldenburg, Niedersachsen, Germany
TV: Germany ARD
Yoan Pablo Hernández (29W 1L 0D 14KOs) vs Ola Afolabi (21W 3L 4D 10KOs) - cruiserweight
Juergen Braehmer (44W 2L 0D 32KOs) vs Pawel Glazewski (23W 2L 0D 5KOs) - light heavyweight
David Price (18W 2L 0D 15KOs) vs Emilio Ezequiel Zarate (18W 13L 3D 9KOs) -

The Sport of Gentlemen

Saturday December 6
@ Barclays Center NYC, New York
TV: HBO Boxing Time: 9pm ET
Gabriel Rosado (21W 8L 0D 13KOs) vs David Lemieux (32W 2L 0D 30KOs) - middleweight
James De La Rosa (23W 2L 0D 13KOs) vs Hugo Centeno Jr (21W 0L 0D 11KOs) - light middleweight
Henry Lundy (25W 3L 1D 12KOs) vs Thomas Dulorme (21W 1L 0D 14KOs) - light welterweight

Saturday December 6 @ Bell Centre, Montreal, Quebec, Canada
TV: PPV iN Demand, DirecTV, DISH \$24.95 Time: 8pm ET
Jean Pascal (29W 2L 1D 17KOs) vs Don George (26W 4L 2D 22KOs) - light heavyweight
Thursday December 11 @ Pechanga Resort & Casino, Temecula, California, USA
TV: ESPN2 Time: 9pm ET
TBA (1 W 0 L 0 D 0 KOs) vs Chris Arreola (35W 4L 0D 31KOs) - heavyweight
Austin Trout (27W 2L 0 D 14KOs) vs Luis Grajeda (17W 3L 2D 13KOs) - light middleweight

“Mi trabajo me seca las manos. Con O’Keeffe’s vi una diferencia en minutos. ¡Es la mayor cantidad de humedad que han tenido mis manos en mucho tiempo!”

Myndi, Peluquero de perros
Propietario de pequeño negocio

ALIVIO GARANTIZADO PARA MANOS SECAS QUE SE AGRIETAN Y SE CORTAN

O’Keeffe’s

Buscar “Dónde Comprar” www.OKeeffesCompany.com/store-locator

COLUMNA de la página 2

y ansiedad cuatro horas después del licuado. Exactamente las mismas calorías, dulzura, textura y contenido de macronutrientes.

Pero el hallazgo innovador fue éste: cuando se consumió el licuado de altos índices glucémicos, la *nucleus accumbens* se iluminó como un árbol de Navidad. Este modelo ocurrió en cada participante individual y fue significativo a nivel estadístico.

Este estudio demostró dos cosas. Lo primero es que el cuerpo responde en manera diferente a distintas calorías, incluso si la proteína, la grasa y los carbohidratos (y el sabor) son exactamente los mismos.

Y segundo, los alimentos que disparan el azúcar en sangre son biológicamente adictivos.

Este estudio de juego doble debe conducir a un cambio en el discurso sobre la obesidad en América. Existen 600,000 alimentos procesados en el mercado, 80 por ciento de los cuales tienen añadidas altas azúcares. El norteamericano promedio consume 22 cucharaditas de azúcar al día, la mayoría ocultas, y el adolescente promedio tiene 34 cucharaditas al día (más de dos refrescos de 20 onzas).

Una ración de salsa de tomate Prego tiene más azúcar que una porción de galletas Oreo. Los yogures endulzados pueden tener más azúcar que una lata de refresco.

El azúcar es el ingrediente principal utilizado en la industria alimenticia para hacer que los malos ingredientes (harina procesada y químicos) sepan bien. Nuestro consumo ha aumentado de 10 libras por persona en 1800 a 140 libras por persona al año el día de hoy. Cada año, el norteamericano promedio consume 133 libras de harina blanca o de trigo, que aumenta el azúcar en la sangre más que el azúcar de mesa (sacarosa).

Cuando un muchacho de 12 años necesita un trasplante de hígado tras una dieta continua de refresco y harina blanca, o cuando un niño de dos años no puede caminar debido a sus 50 libras de gordura, no podemos señalar la responsabilidad personal como responsable de nuestra epidemia de obesidad.

Es el momento de dejar de culpar a la persona obesa. ¿Acaso podemos culpar a nuestros hijos si les suministramos libremente drogas de abuso en el lunch y a la salida de la escuela? ¿Podemos culpar a la persona promedio con sobrepeso? El paisaje nutricional en Estados Unidos es un carnaval de comida.

Kelly Brownell, del Centro Rudd Yale de Políticas Alimenticias y Obesidad, ha creado un cuestionario alimenticio validado que ayuda a determinar si usted es un adicto a la comida. Recientemente, publicó un libro de texto, *Comida y adicción [Food and Addiction]* que establece la ciencia de cómo nuestros hiper-procesados, hiper-sabrosos, hiper-dulces alimentos industriales han trastornado nuestra química cerebral y nuestra biología.

Aquí hay cinco indicios de que usted pueda ser

adicto al azúcar, la harina y los alimentos procesados:

Usted consume ciertos alimentos incluso cuando no tiene hambre debido a la ansiedad.

Sufre si trata de suspender algunos alimentos.

Se siente lento o fatigado debido a la sobrealimentación.

Tiene problemas sociales o de salud (que afectan la escuela o el trabajo) por cuestiones alimenticias y, sin embargo, continúa comiendo en esa forma a pesar de las consecuencias negativas.

Necesita cada vez más de la comida que ansía experimentar placer o reducir las emociones negativas.

Si usted se encuentra entre aquellos cuya química cerebral, papilas gustativas y hormonas han sido trastornadas por la industria de los alimentos (más del 70 por ciento de nosotros, incluidos 30 por ciento de niños), entonces es tiempo de dejar de culparse a usted mismo y considerar una rehabilitación o una desintoxicación de azúcar.

Existen recursos que pueden ayudar a romper su adicción alimenticia y detener las ansiedades.

Ahora, me encantaría oír de usted.

¿Ha experimentado ansiedades incontrolables de azúcar y alimentos refinados?

¿Cómo ha afectado eso su vida?

¿Se ha culpado a sí mismo por su conducta?

¿Piensa que debemos cambiar las políticas alimentarias para proteger a los niños del mercadeo de productos que han probado ser adictivos? Por su buena salud, Mark Hyman, MD.

UN MENSAJE IMPORTANTE DE MEDICARE

¡Me gusta ahorrar dinero!

Encontré mis medicamentos recetados y copagos a costos más bajos al comparar planes durante la inscripción abierta de Medicare.

Elija lo mejor para su salud. Compare su plan de Medicare actual con las opciones disponibles para el 2015 y vea si puede encontrar un plan que se ajuste mejor a sus necesidades. Aún si le agrada su plan actual, verifique si han cambiado costos o coberturas. ¡Es fácil! Llame al **1-800-MEDICARE** o visite “Buscar planes de salud y de medicamentos” en es.medicare.gov.

¡No espere! ¡El Período de inscripción abierta de Medicare es desde el 15 de octubre hasta el 7 de diciembre!

1-800-MEDICARE (TTY 1-877-486-2048) ♦ ES.MEDICARE.GOV

LOW RATE AUTOMOTIVE REPAIR

415-299-7344
mitchellase@yahoo.com
620 Carter Street, Daly City
TUNE-UPS

- tires
- radiators
- timing belts
- computerized diagnosis

4-Tire rotation

standard oil change

Brake & Battery Service

SE HABLA ESPANOL

ARTS from page 4

The acclaimed Argentine actor Juan Pablo di Pace says he has been chosen to interpret Jesús. Di Pace is a better known for his role of Petros in the successful movie *Mamma Mía*, in addition to his prizewinning work at theatrical companies in London and Spain.

A.D. is an inspiring and heartbreaking passage that covers the first moments of the birth of the Church, continuing where the success, *The Bible*, remained. A.D. continues the first ten chapters of the Facts of the Apostles, exploring the aftereffects of Christ’s death

and his deep impact in his disciples, his mother Maria, and principal political and religious leaders of the age; an impact that would change to the world completely.

A.D. will take to the audience the intense sadness of Christ’s supreme sacrifice up to the astonishing of the touching of the Resurrection and it them will bring you to the struggle of his disciples to survive against the opposition which they face while they keep on sharing his message of love towards all, everywhere.

The series of 12 weeks is released on Sunday of Easter in April 5 of 2015.