

CELEBRANDO
32
años
years



Consejos de experto para ahorrar tiempo y dinero durante el mes de 'hacer testamento'

por Suzanne Potter
Servicio de noticias de California

Un nuevo informe sobre la difícil situación de los adultos mayores que se reincorporan a la sociedad después de un largo período de encarcelamiento descubrió que les resulta extremadamente difícil encontrar viviendas asequibles, atención médica y apoyo comunitario.

El informe de la organización sin fines de lucro Justice in Aging señaló que el 30 por ciento de la población carcelaria tendrá más de 55 años para 2030. Ted Booker, gerente de desarrollo comercial y subvenciones del Arming Minorities Against Addiction and Disease Institute sin fines de lucro en Los Ángeles, que ayuda a las personas que salen del encarcelamiento., explicó

Ver BREVES LATINOS página 3

Expert tips to save time, money during 'make a will' month'

by Suzanne Potter
California News Service

August is National Make-a-Will Month, and experts have some tips on saving you and your heirs time and money.

According to Caring.com, only one-third of Americans have a will or living trust.

Renee Conrad, an estate planning and probate attorney in Palo Alto, said a will helps your heirs avoid expensive litigation.

"A court is not the best setting for deciding who should handle your assets," Conrad asserted.

"The court doesn't know your family and friends. And it's better not to leave that up to the judge, but for you to actually advocate for yourself by saying who you want to manage your assets in the will."

Conrad noted the probate process can be expensive and can take up to a year, during which time the assets are frozen. She cautioned people to spell out your assets and name a beneficiary

See LATIN BRIEFS page 3

El Reportero

San Francisco • Peninsula • East Bay •



El periódico bilingüe

The bilingual newspaper

Since 1991

www.elreporteroSF.com

Vol. 32, Edition No. 22, August 26 - September 2, 2022

Antioch aprueba ordenanza de estabilización de alquileres en una votación reñida

—por los servicios de cable de
El Reportero
Contenido compartido de CBS/
Bay City News Service

ANTIOCH - El Ayuntamiento de Antioch aprobó una ordenanza de estabilización de alquileres el martes por la noche frente a una audiencia jubilosa de inquilinos y defensores, muchos de los cuales di-

cen que el aumento de los alquileres en el Área de la Bahía los tiene al borde de la falta de vivienda.

"Los alquileres han ido subiendo lentamente en Antioch desde 2017", dijo la concejal Tamisha Torres-Walker. "Y aunque Antioch sigue siendo el lugar más económico para hospedarse, muchos de los cuales di-

Ver ANTIOCH página 5

City of Antioch approves rent stabilization ordinance in close vote

—by the *El Reportero* wire services
Content shared from CBS/Bay City News Service

ANTIOCH - The An-

tioch City Council passed a rent stabilization ordinance Tuesday night before in front of a jubilant audience of renters and advocates, many of whom say rising

Bay Area rents have them on the verge of homelessness.

"Rents have been slowly on the climb in Antioch since 2017," Councilmember Tamisha Torres-Walker said. "And though Antioch is still the most affordable place to stay in the Bay Area, if we don't do anything right now-tonight—to meet the demands of the community, that will no longer be the case. So I'm here to support all the demands of the community."

The proposal passed 3-2, with Mayor Pro Tem Michael Barbanica and Councilmember Lori Ogorchock dissenting.

The new ordinance will cap rent increases in the city to 3 percent of their rent, or 60 percent of the Consumer Price Index (CPI) in the San Francisco-Oakland-Hayward Area, published by the U.S. Bureau of Labor Statistics, whichever is less. It will allow one rent increase within 12 months.

"This is the first part of our overall renter's protections—rent control—that I've proposed," said Mayor Lamar Thorpe. "Just cause and anti-tenant harassment policies will be coming after this. So there's two more opportunities to solidify these protections in the city of Antioch."

Barbanica said he wanted to stop rent increases that, in some cases, are jumping 30 percent or more, which he called outrageous.

But Barbanica said the biggest hikes are coming from larger corporate property owners, not the "mom and pop" landlords who rent one or two units and try to keep up with inflation.

He supported eliminating loopholes in state laws frequently exercised by corporations and having Antioch fashion a law more in line with California's 2019 Assembly Bill 1482,

See ANTIOCH page 2



Pierde Nicaragua a uno de sus más grandes artistas: Omar D'León

Sus obras están presentes en distintas partes del mundo

—por Araceli Martínez

Omar D'León, uno de los pintores y poetas nicaragüenses más reconocidos de los últimos 50 años, falleció el 26 de agosto por la mañana en Camarillo, California a los 93 años de edad. "Partió esta madrugada al encuentro con el Señor, mi tío amado Omar d'León", dio a conocer Lauren Lacayo Vaisman, sobrina del pin-

tor y poeta nicaragüense.

Entre tanto, la vicepresidenta de Nicaragua, Rosario Murillo declaró "en este día que hace su tránsito a la presencia del Señor, queremos enviar un abrazo solidario a toda su familia, a toda esa familia de artistas también, abrazos a Magda, Gregori Lacayo y otros familiares que están allá y están aquí, pero a todos nos une el cariño, el aprecio, el reconocimiento a Omar D'León. "Pedimos a Dios que

Ver OMAR D'LEÓN página 3

Nicaragua loses one of its greatest artists: Omar D'León

His works are present in different parts of the world

—by Araceli Martínez

Omar D'León, one of the most recognized Nicaraguan painters and poets of the last 50 years, passed away on the morning of August 26 in Camarillo, California at the age of 93. "My beloved uncle Omar d'León left this morning to meet the Lord," announced Lauren Lacayo Vaisman, niece of the Nicaraguan painter and poet.

Meanwhile, the vice president of Nicaragua, Rosario Murillo declared "on this day that she makes her transit to the presence of the Lord, we want to send a hug of solidarity to her entire family, to that entire family of artists as well, hugs to Magda, Gregori Lacayo and other relatives who are there and are here, but we are all united by love, appreciation, and recognition of Omar D'León.

"We ask God to rest

See OMAR D'LEÓN page 5

See ANTIOCH page 2

Se descubrió que el consumo de aceite de oliva reduce el riesgo de muerte por cáncer, enfermedades cardíacas y Alzheimer

—por Zoey Sky

03/08/2022 - Las personas a menudo hacen intercambios de alimentos para mejorar su salud general y sus hábitos alimenticios. Según un estudio, reemplazar la mantequilla o la grasa láctea completa con media cucharada o más de aceite de oliva puede ayudar a aumentar sus posibilidades de vivir más tiempo.

El estudio fue realizado por expertos de Harvard T.H. Chan School of Public Health y publicado en el American



Journal of Cardiology.
Consumo de aceite de oliva y reducción del riesgo de muerte relacionada con enfermedades

El estudio reveló que

las personas que usaban siete gramos o más (al menos media cucharada) de aceite de oliva como adere-

Ver SALUD página 3

Olive oil consumption found to reduce risk of death due to cancer, heart disease and Alzheimer's

—by Zoey Sky

08/03/2022 - People often make food swaps to improve their overall health and eating habits. According to a study, replacing butter or full-dairy fat with half a tablespoon or more of olive oil can help increase your chances of living longer.

The study was conducted by experts from the Harvard T.H. Chan School of Public Health and published in the *American Journal of Cardiology*.

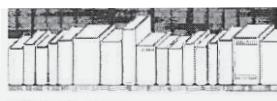
Olive oil consumption and reduced risk of disease-related death

The study revealed that people who used seven grams or more (at least half a tablespoon) of olive oil as a dressing or with bread had a reduced risk of dying from Alzheimer's disease, cancer, heart disease or respiratory disease compared to those who rarely or never consumed olive oil.

Findings also showed that replacing 10 grams a day (about 3/4 tablespoons) of butter, margarine, mayo or dairy fat with the same amount of olive oil was linked to an impressive eight

See HEALTH page 3

Editorial & Comentarios Editorial & Commentaries



FROM THE EDITOR
MARVIN RAMIREZ

Este artículo fue publicado en la edición anterior

Podcast: rompiendo la realidad falsa

NOTA DEL EDITOR

Queridos lectores:

Me encontré con este artículo escrito por el periodista de investigación Jon Rappoport, que expone una forma de realidad que los principales medios de comunicación generalmente ocultan frente a nuestros ojos, que durante mucho tiempo he considerado que es un instrumento para el control mental masivo. Y este breve artículo lo desglosa de una manera interesante para que el lector se abra los ojos a una realidad diferente en su Podcast: <https://jonrappoport.substack.com/p/new-podcast-busting-fake-reality#details>

- Marvin Ramírez.

El trabajo del siglo; El viaje del caballero

La realidad falsa mantiene unidas a las personas y las poblaciones. Y no en el buen sentido.

El consenso diseñado y autoimpuesto hace posible todos los crímenes de alto nivel que están diseñados para hundir a la civilización en la esclavitud masiva.

En el podcast, voy a hablar sobre las formas en que podemos ROMPER el pegamento que une a las personas en una realidad falsa.

También exploraré las raíces psicológicas y espirituales del DES-EO de las personas de "rendirse al pegamento".

Como periodista y escritor, tengo una vasta experiencia en esta área. Ha sido mi objetivo en todo lo que hago.

El consenso es una criatura extraña. Puedes desmantelar una parte y luego tiende a volver a crecer.

Hay una NECESIDAD que la gente tiene que pasar por alto las fracturas en la realidad del consenso y pretender que nunca sucedieron.

Si estuviéramos hablando de una guerra terrestre,

diríamos que nuestras tropas tomaron la ciudad, luego se retiraron, luego la volvieron a tomar y luego se retiraron, una y otra vez.

Conocí a una mujer durante el movimiento por la libertad de la salud de la década de 1990 que era una excelente investigadora. Ella me enseñó cosas que nunca supe sobre la medicina Rockefeller, la teoría de los gérmenes y las grandes farmacéuticas. Ella conocía la estafa de arriba a abajo. Además, fue una franca defensora de la libertad individual.

Dos meses después de la declaración de la pandemia de COVID, vivía en un pequeño apartamento de una habitación, usaba una máscara en el interior, rara vez salía al aire libre y llamaba a un amigo cada vez que tenía el más mínimo síntoma de un resfriado.

Ella había roto la re-

[Ver EDITORIAL página 6](#)

This article was published on the previous edition

Podcast: Busting fake reality

NOTE FROM THE EDITOR

ple and populations together. And not in a good way.

Engineered and self-imposed consensus makes possible all the high-level crimes that are designed to sink civilization into mass slavery.

In the podcast, I'm going to talk about ways we can BREAK the glue that binds people together in fake reality.

I'll also explore the psychological and spiritual roots of people's DESIRE to "surrender to the glue."

As a journalist and writer, I have vast experience in this area. It's been my target in everything I do.

Consensus is a strange creature. You can dismantle a chunk of it, and then it tends to grow back.

There's a NEED people have to gloss over fractures in consensus reality and pretend they never happened.

If we were talking

about a land war, we would say our troops took the city, then retreated, then took it again, then retreated--over and over again.

I used to know a woman during the health freedom movement of the 1990s who was a terrific researcher. She taught me things I never knew about Rockefeller medicine and germ theory and Big Pharma. She knew the scam from top to bottom. Plus she was an articulate outspoken advocate for individual freedom.

Two months after the declaration of the COVID pandemic, she was living in a small one-room apartment, wearing a mask indoors, very rarely venturing outdoors, and calling a friend every time she had the slightest symptom of a cold.

She'd busted fake reality

[See EDITORIAL page 6](#)

Del 26 de agosto al 2 de septiembre de 2022

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 del periódico. 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 escríbanos 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 newspaper. 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.

El Reportero
El periódico bilingüe
The Reportero The bilingual newspaper

EDITOR IN CHIEF & PUBLISHER
Lic. Marvin Ramírez
Maynard Institute
for Journalism Education Fellow

EMERITUS ADVISOR

Lic. José Santos Ramírez Calero
12/24/16 to 6/12/04

Advertising Sales
STAFF

Photographer
STAFF

Translations
STAFF

Advertising
STAFF

Graphic Design

JUANA RAMIREZ

JOSÉ MANUEL REYES

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
National Association of Hispanic Publications

Enseñar a leer de nuevo: La Lucha

por Jon Rappoport

La *Revista Time* informa que existe una lucha interna entre los maestros y los sistemas escolares en todo Estados Unidos, en un intento por hacer retroceder el reloj y enseñar los conceptos básicos de lectura a los estudiantes de primer y segundo grado.

Parece que la fonética se dejó de lado hace años, porque muchos profesores no tenían paciencia para ello. No pasaron por el laborioso proceso paso a paso de impartir los sonidos básicos de las letras y las combinaciones de letras a las mentes jóvenes.

Y tratar de leer sin aprender esos sonidos es un completo fracaso para todos, excepto para relativamente pocos estudiantes.

Pero ahora, la fonética está de regreso en algunos distritos escolares. Supongo que es demasiado vergonzoso mostrarles a los padres puntajes de exámenes de lectura que son más bajos que el fondo del mar.

Recuerdo aprender fonética día tras día en primer y segundo grado, en 1943 y 1944.

Memorándum para las juntas escolares que compran libros de texto en estos días:

No teníamos libros de texto.

El maestro enseñó fonética usando la pizarra.

Cuando habíamos progresado lo suficiente, leímos, poco a poco, de los libros de Dick y Jane. Y esos libros no eran nuevos. Fueron transmitidos de clase en clase cada año.

Mi primer recuerdo de instrucción de lectura (primer grado): Cada estudiante tenía una pequeña caja que contenía pequeños cuadrados de cartón. En cada cuadrado había una letra.

El maestro imprimió una oración simple en la pizarra. Excavamos en nuestras cajas, sacamos los cuadrados y pusimos esa oración en nuestros escritorios.

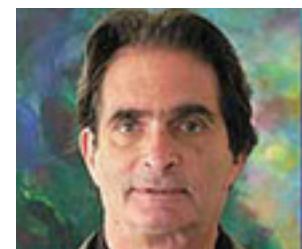
Esas eran las condiciones primitivas de antaño.

Eran más que adecuados. Los PROFESORES fueron la clave.

A medida que pasábamos de un grado a otro, existía la emoción de saber que podíamos ir a la biblioteca de la escuela, encontrar libros, sacarlos y leerlos. Sabíamos leer.

Recuerdo aprender fonética día tras día en primer y segundo grado, en 1943 y 1944.

Memorándum para las juntas escolares que compran libros de texto en estos días:



Jon Rappoport

da, vi un estante para libros y agarré un libro de bolsillo.

Era Crónicas marcianas de Ray Bradbury.

Al leerlo de camino a casa, pensé en convertirme en escritor por primera vez.

Todavía recuerdo a mi maestra de primer grado, la señorita Hampe. Era paciente, disciplinada y amable. Ningún estudiante pensó en burlarse de ella y evitar el trabajo escolar.

Los niños genios que habitan las aulas estos días nos pueden llamar presos. Pero finalmente nos deshicimos de nuestras cadenas.

Cuando estábamos listos. Cuando habíamos aprendido lo suficiente.

Y ninguno imbécil o monstruo nos preguntó: "¿Has pensado en qué género eres?"

(*Jon Rappoport es el autor de tres colecciones explosivas, The Matrix Revealed, Exit From The Matrix y Power Outside The Matrix.*)

Teaching reading again: The struggle

by Jon Rappoport

Time Magazine reports there is an internal struggle among teachers and school systems across America—in an attempt to turn back the clock and teach the basics of reading to first and second grade students.

It seems that phonics was dropped by the side of the road years ago, because many teachers didn't have the patience for it. They wouldn't go through the laborious step by step process of imparting the basic sounds of letters and letter combinations to young minds.

And trying to read without learning those sounds is a complete failure for all but a relatively few students.

But now, phonics is on the way back in some school districts. I guess it's too embarrassing to show parents reading-test scores that come in lower than sea-bottom.

I recall learning phonics day after day in the first and second grade, in 1943 and 1944.

Memo to school boards buying text books these

days: We had no text books.

The teacher taught phonics using the blackboard.

When we'd progressed far enough, we read, bit by bit, from Dick and Jane books. And those books weren't new. They were handed down from class to class every year.

My earliest memory of reading instruction (first grade): Each student had a little box containing small squares of cardboard. On each square was a letter. The teacher printed a simple sentence on the blackboard. We dug into our boxes, pulled out the squares, and laid out that sentence on our desks.

Those were the primitive conditions of yesteryear. They were more than adequate. The TEACHERS were the key.

As we moved up from grade to grade, there was the excitement of knowing we could go to the school library, find books, check them out, and read them. We knew how to read.

When I was 11, I was on a baseball team playing in a tournament in Niagara

them in a negative way."

Exempt will be some owners, including those owning single-family homes without an accessory unit, condominiums and cooperatives. Units first receiving a certificate of occupancy after Feb. 1, 1995 are also exempt from the city ordinance.

Tenants and tenants' rights advocates came out July 21 at the Casa Blanca Apartments on Claudia Court, where more than 70 people gathered to show frustration with rent hikes as high as 30 percent at the complex and its sister property, Delta Pines.

Activists say about 150 people were given rent increase notices at both properties, and many could end up homeless. Advocates asked According to a staff report for Tuesday's meet-

the council for an emergency ordinance freezing rent increases and a moratorium on evictions, actions the council said it couldn't do since Antioch—unlike charter cities like Oakland, Berkeley and Richmond—are general law cities without the same flexibility to enforce rent moratoriums without the state's backing.

The city will also likely have to designate an office or a department to handle complaints about alleged violations of the ordinance. The office would also hear landlords' petitions for higher rent increases "to obtain a fair and reasonable return on the landlord's property."

According to a staff report for Tuesday's meet-

See MEXICO page 3



Andrea Andrade se une a JP Morgan Chase como administradora de la comunidad de Stockton

Noticias Corporativas

Después de trabajar en educación durante muchos años, Andrea Andrade vio una brecha continua en el acceso a orientación y recursos financieros para los miembros de la comunidad local desatendidos. Desde viviendas asequibles hasta padres que ahorran para el futuro de sus hijos, el trabajo de Andrade se ha centrado en brindar a otros la oportunidad de reconocer su voz y encontrar la fortaleza que necesitan para alcanzar sus metas financieras.

"Mi mamá perdió su casa en 2017 y se quedó sin hogar y me sentí desesperado porque no podía conseguirlle una vivienda", dijo Andrade. "Entonces

me di cuenta de mi misión de convertirme en un recurso, no solo para mi mamá, sino también para otros miembros de la comunidad local que necesitan orientación financiera".

Andrade solicitó un puesto con un desarrollador de Central Valley para liderar la defensa de la vivienda y aprendió tanto como fue posible sobre la vivienda. "Mi mamá finalmente tiene un lugar seguro y económico al que llamar hogar".

Cuando se abrió el puesto de Community Manager de Chase, Andrade vio esto como otra oportunidad para ampliar lo que ha estado trabajando, brindando las herramientas financieras y los recursos a las comunidades que más lo necesitan.

"Soy una mujer de color y he visto a muchas madres solteras en mi familia pasar por la inseguridad de vivienda. No solo está sucediendo en mi familia, y quiero esforzarme para marcar la diferencia en la comunidad local", dijo Andrade.

Como gerente de la comunidad de Chase para Stockton, el objetivo de Andrade es brindar a la comunidad local acceso a las herramientas y los recursos disponibles para ayudarlos a alcanzar sus metas financieras. El 14 de septiembre, Andrade ofrecerá un taller sobre crédito para estudiantes universitarios en la sucursal de 510 N El Dorado Street de 5:30 p.m. a 6:30 p.m.

Anteriormente, Andrade se desempeñó como Coordinador de Servicios para Residentes de Visionary Home Builders of CA, Inc. En asociación con Residents United Network (RUN), Andrade trabajó para aprovechar el poder de las personas para expandir la

Ver BREVES LOCALES página 6

According to the American Heart Association (AHA), consuming monounsaturated fats can also reduce your risk of heart disease and stroke. This is why health experts recommend using olive oil instead of a less healthy oil or butter.

Olive oil is chock-full of powerful antioxidants, which are biologically active and can reduce your risk of chronic diseases. Antioxidants also help protect against inflammation and protect cholesterol from oxidation. These actions can help lower

See HEALTH page 6

un Período de Inscripción Especial de Medicare para personas mayores de 65 años que salen de prisión, para que no enfrenten multas por inscripción tardía.

Dale Hughes, gerente de administración fiscal del grupo, dijo que su programa New Beginnings también ayuda a las personas a obtener una identificación y conectarse con los servicios adecuados.

"Hay muchos obstáculos que entran en juego", reconoció Hughes. "Hoy en día, hay muchos recursos para reclusos previamente encarcelados. Pero solo unos pocos elegidos conocen estos recursos".

El nuevo presupuesto

de California permite que las personas que tenían Medi-Cal antes del encarcelamiento lo suspendan en lugar de cancelarlo durante su mandato, para que pueda reactivarse más fácilmente al ser liberados. El estado también asignó casi \$32 millones durante 3 años para apoyar viviendas de reingreso, una medida que Booker aplaude.

"Necesitan la misma atención que reciben los niños en el Departamento de Servicios para Niños y Familias", afirmó Booker.

"Debe haber una categoría especial y una atención especial a los adultos mayores porque sus necesidades son muy grandes".

Consejos de expertos para ahorrar tiempo y dinero durante el mes de 'hacer un testamento'

Agosto es el Mes Nacional de Hacer un Testamento, y los expertos tienen algunos consejos para ahorrarle a usted y a sus herederos.

Ver BREVES LATINOS página 5

and are more likely to have disabilities, chronic health conditions, and/or reduced mobility," the report says.

The largest proportion of senior households who rent are extremely low-income and approximately 40 percent of Antioch's large family households are "cost burdened," almost half of which is "severely cost bur-

dened," meaning the households pay more than half of their income on housing," according to the report.

The ordinance would also allow tenants to recover damages from landlords and allow criminal prosecution of those not in compliance. -- Most of the

See MEXICO page 6

Breves Locales & Estatales Local & State Briefs

Andrea Andrade joins JP Morgan Chase as Stockton community manager

Corporate News

After working in education for many years, Andrea Andrade saw an ongoing gap in access to financial guidance and resources for local underserved community members. From affordable housing to parents saving for their children's future, Andrade's work has centered around giving others an opportunity to recognize their voice and find the strength they need to meet their financial goals.

"My mom lost her house in 2017 and became homeless and I felt hopeless because I couldn't get her housing," said Andrade. "I realized then my mission to

become a resource, not only for my mom but for other local community members in need of financial guidance."

Andrade applied for a role with a Central Valley developer to lead housing advocacy and learned as much about housing as possible. "My mom finally has a safe and affordable place to call her home."

When Chase's Community Manager position opened up, Andrade saw this as another opportunity to amplify what she's been working towards, bringing the financial tools and resources to communities that need it most. "I am a woman of color and I have seen many single moms in

my family go through housing insecurity. It's not only happening in my family, and I want to strive to make a difference in the local community," said Andrade.

As a Chase Community Manager for Stockton, Andrade's goal is to provide the local community with access to the tools and resources that are available to help them reach their financial goals. On September 14, Andrade will be hosting a workshop on credit for college students at the 510

See LOCAL BRIEFS from page 6

el colesterol de la oxidación. Estas acciones pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

Consumo de aceite de oliva vinculado a otros comportamientos saludables

Para el estudio, los investigadores analizaron datos de 60 582 mujeres adultas sanas y 31 801 hombres adultos sanos del Estudio de Salud de Enfermeras y el Estudio de Seguimiento de Profesionales de la Salud.

Durante el seguimiento de 28 años, los voluntarios se sometieron a una evaluación de la dieta cada cuatro años que les preguntaba con qué frecuencia consumían ciertos alimentos, grasas y aceites en promedio. La evaluación también verificó qué marca o tipo de aceites usaban para cocinar o en la mesa.

Los investigadores notaron una tendencia a lo largo del tiempo: el consumo de aceite de oliva de los voluntarios se duplicó con creces entre 1990 y 2010, de 1,6 gramos a cu-

Ver BREVES LOCALES página 5

SALUD de la página 1

ezo o con pan tenían un riesgo reducido de morir de la enfermedad de Alzheimer, cáncer, enfermedades cardíacas o respiratorias en comparación con quienes rara vez o Nunca consumió aceite de oliva.

Los hallazgos también mostraron que reemplazar 10 gramos al día (alrededor de 3/4 de cucharada) de mantequilla, margarina, mayonesa o grasa láctea con la misma cantidad de aceite de oliva se vinculó con un impresionante ocho a 34 por ciento menos de riesgo de muerte relacionada con la enfermedad.

En un comunicado, la autora principal, Marta Guasch-Ferre, explicó que sus hallazgos respaldan las recomendaciones dietéticas actuales para aumentar la ingesta de aceite de oliva y otros aceites vegetales insaturados.

El aceite de oli-

va puede mejorar la salud del corazón

El aceite de oliva contiene diferentes tipos de ácidos grasos, pero en su mayoría se compone de grasas monoinsaturadas. Estas grasas saludables pueden reducir las lipoproteínas de baja densidad (LDL) o los niveles de colesterol malo.

Según la Asociación Estadounidense del Corazón (AHA), el consumo de grasas monoinsaturadas también puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Es por eso que los expertos en salud recomiendan usar aceite de oliva en lugar de un aceite o mantequilla menos saludables.

El aceite de oliva está repleto de poderosos antioxidantes, que son biológicamente activos y pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Los antioxidantes también ayudan a proteger contra la inflamación y protegen

OMAR D'LEÓN de la página 1

descansar en la paz suya en el amor suyo, y en la paz y el amor que tanto proyectó en sus pinturas, que son extraordinarias, gran saludo entonces, y gran abrazo a toda su familia".

El artista había nacido en 1929 en Managua, Nicaragua. Sus padres fueron David Estanislao Lacayo Heredia y Guillermmina Estrada de Lacayo. Estudió

nueve años en la Escuela Nacional de Bellas Artes de Nicaragua donde fue discípulo de Rodrigo Peñalba, quien vivió de 1908 a 1979, y es considerado el padre del

arte moderno nicaragüense.

Sus primeras inspiraciones fueron los frescos de Pompeya, donde vio el uso de tramas cruzadas y aplicó esta técnica a su amor por la escuela impresionista. Es mejor conocido por sus brillantes pinturas de grafito de escenas mágicas inspiradas en la mitología.

En 1970 fundó el "Museo-Galería 904" en Managua. La colección del museo abarcaba las artes de Nicaragua desde la época prehispánica hasta la contemporánea.

Sin embargo, durante el terremoto de diciembre de 1972, el museo y el

estudio de D'León fueron parcialmente destruidos y luego saqueados y robados.

Después de que los sandinistas tomaron el poder en Nicaragua, se mudó a Camarillo, California en 1976, donde residió con su hermana Magda Mynard.

En 1982, una de sus pinturas fue reproducida en forma de sello del Fondo de las Naciones Unidas para

Ver OMAR D'LEÓN página 4

A new report on the plight of older adults reentering society after a long period of incarceration found they have an extremely hard time finding affordable housing, health care and community supports.

The report from the nonprofit Justice in Aging noted 30 percent of the prison population will be over age 55 by 2030.

Ted Booker, business development and grants manager for the nonprofit Arming Minorities Against Addiction and Disease Institute in Los Angeles, which helps people exiting incarceration, explained the need for support.

"When you go to prison

LATIN BRIEFS from page 1

and a backup, especially for retirement accounts, in case you outlive the first beneficiary. She added a trust allows you to name a trustee to act on your behalf if you become incapacitated, and it avoids probate.

Sam Young, senior director of legacy and planned giving for Compassion & Choices, said people need to have the conversation about mortality, even if it's uncomfortable, even if you do not have a lot of assets.

"People don't think they need a will because they only think it's for the wealthy," Young explained. "It's absolutely not true. There are a lot of situations where you may want to leave specific assets to specific people."

The website FreeWill.com will help you list your assets and final wishes, with a survey which takes about 20 minutes to complete. The document can then be printed, signed and notarized.

Advocates push for more help for older adults after incarceration

See LATIN BRIEFS page 3

Arte & Entretenimiento Arts & Entertainment



PHOTO BY Carlos Cortez

El artista nicaragüense, Alfonso Ximénez, en días pasados estuvo delicado de salud en un hospital en Managua. Hoy está recuperando su salud. The Nicaraguan artist, Alfonso Ximénez, in recent days was in poor health in a Managua hospital. Today he is recovering his health.

15o Festival Internacional de Cine Anual de Broadway

por los servicios de noticias de
El Reportero

El 15º Festival Internacional de Cine de Broadway Los Ángeles (BIFFLA) da la bienvenida a cineastas, patrocinadores, simpatizantes del Festival y miembros de la prensa a la Noche de Apertura de BIFFLA el miércoles 24 de agosto en el Consulado General de México en Los Angeles ubicado en 2401 W. 6th Calle, Los Ángeles, California, 90057.

La alfombra roja repleta de estrellas contó con cortometrajes de siete países diferentes, incluidos They Call Us Seditious (EE.UU.), El Salto (Perú), Life Without Me (España), Painful Reflex (Paraguay), Decimas (Panamá), We Said Goodbye (México), Ellas (Estados Unidos) y Hope Overcomes Everything (Ucrania). Una sesión de preguntas y respuestas con

los cineastas y el elenco después de cada proyección.

El evento se llevó a cabo del 24 al 26 de agosto y contó con la participación y asistencia del Director del Festival Internacional de Cine de Broadway, Emilio Vega; la Cónsul de Asuntos Culturales del Consulado de México en Los Ángeles, Cynthia Prida; Actor/Productor, Jerry Velasco; el presentador de noticias ganador del premio Emmy, Gabriel Rosales; Actor, Jaime Aymerich; Actor, Danny Pardo; Actriz/Cantante, Lupita Fernández; Lo Máximo Radio Podcast, Yanalte Galbán; Embajadora de Honduras, Vívian Panting; la Embajadora de México en Los Angeles, Marcela Celorio; la Cónsul General de Panamá en Los Ángeles, Gilda García; el Cónsul General de El Salvador en Los Angeles, Alejandro Letona; el Cónsul General

de Ecuador en Los Ángeles, Gustavo Anda; el Cónsul General de Paraguay en Los Ángeles, Gustavo Gómez Comas; el Cónsul General de Guatemala en Los Ángeles, Ángel Manuel Salazar Anleu; Cónsul General del Perú en Los Angeles, José Luis Chávez González.

Festival de Cine CYF - ¡Última oportunidad de participar en su cortometraje y ganar \$4,000!

Tú Cuentas les da a los cineastas latinos/a la oportunidad de representarse a sí mismos auténticamente en la pantalla y competir por premios en efectivo. Las presentaciones tardías de películas son del 21 de agosto al 11 de septiembre, ¡así que asegúrese de enviar su película antes de la fecha límite! Animamos a todos los jóvenes cineastas

Ver ARTES página 8

15th Annual Broadway International Film Fest

by the *El Reportero's* news services

The 15th Annual Broadway International Film Festival Los Angeles (BIFFLA) welcomes filmmakers, sponsors, Festival supporters and members of the press to the BIFFLA Opening Night on Wednesday, Aug. 24 at the Consulate General of Mexico in Los Angeles located at 2401 W. 6th Street, Los Angeles, California, 90057.

The star-studded red carpet featured short films from seven different countries including *They Call Us Seditious* (USA), *El Salto* (Peru), *Life Without Me* (Spain), *Painful Re-*

flex (Paraguay), *Decimas* (Panama), *We Said Goodbye* (Mexico), *Ellas* (USA), and *Hope Overcomes Everything* (Ukraine). A Q&A with filmmakers and cast following each screening.

The event took place from Aug. 24 to 26, and had the participation and attendance of Broadway International Film Festival Director, Emilio Vega; Cónsul for Cultural Affairs for the Los Angeles Mexican Consulate, Cynthia Prida; Actor/Producer, Jerry Velasco; Emmy Award-winning News Anchor, Gabriel Rosales; Actor, Jaime Aymerich; Actor, Danny Pardo; Actress/Singer, Lupita Fernández; Lo Maximo

CYF Film Festival - Last Chance to enter your short film and Win \$4,000!

Tú Cuentas gives Latino/a filmmakers the opportunity to represent themselves authentically on screen and compete for cash prizes. Late Film Submissions are from August 21st to September 11th, so be sure to submit your film by the deadline! We encourage all young filmmakers to take advantage of this amazing opportunity and participate in the Tú Cuentas Cine Youth Fest. Please note that late fees will apply.

Remember, submit your story for the chance

Calendario & Turismo Calendar & Tourism



Roger Glenn

Conjunto de Jazz Latino de Roger Glenn

—Compilado por el equipo de
El Reportero

El Oakland Sound Room derrumbará la casa el próximo 1 de octubre, cuando traerá al más grande de los más grandes del jazz latino, Roger Glenn. Característica musical y parte de la historia del Latin Jazz junto a Cal Tjader (R.I.P.) a finales de los 60 y 70, el maestro del xilófono y la flauta se presentará en el Sound Room para un público especial amante de este ritmo.

Con Glenn estarán Mar-

cos Silva al piano, Robb Fisher al bajo, Michaelle Goerlitz a la percusión y Josh Jones a la batería.

No te pierdas este formidable quinteto que se reunirá solo para ti.

La sala de sonido, 3022 Broadway, Oakland, California. Para más información llame al 510-708-9691. O visite www.soundroom.org.

Art Walk SF, apareciendo mensualmente

Art Walk SF es un esfuerzo de colaboración de los líderes comunitarios de

las comunidades artísticas y de pequeñas empresas para revitalizar una de las gemas más queridas de San Francisco, nuestros vecindarios.

Celebramos el arte, la música, la comida y las pequeñas empresas de los vecindarios de San Francisco con caminatas artísticas mensuales en un vecindario diferente de SF cada mes y viniendo a Clement Street en el distrito de Richmond el sábado 3 de septiembre!

Este evento gratuito y

Ver CALENDARIO página 5

Roger Glenn Jazz Ensemble

—Compiled by the
El Reportero's staff

The Oakland Sound Room will bring down the house this coming Oct. 1, when it will bring in the great of the greatest in Latin Jazz, Roger Glenn. A music feature and part of the history of Latin Jazz along with Cal Tjader (R.I.P.) in the late 60s and 70s, the xylophone and flute master will be performing at the Sound Room for a special public that loves this beat.

With Glenn will be Marcos Silva in the piano, Robb Fisher in bass guitar, Michaelle Goer-

litz in percussion, and Josh Jones in drums.

Don't miss this formidable quintet what will be together just for you.

The Sound Room, 3022 Broadway, Oakland, California. For more info call 510-708-9691. Or visit www.soundroom.org.

Art Walk SF, Popping up Monthly

Art Walk SF is a collaborative effort by community leaders in the small business and arts communities to revitalize one of San Francisco's most beloved neighborhoods.

Celebrating the Art,

Music, Food, and Small Businesses of San Francisco's Neighborhoods with Monthly Art Walks in a Different SF Neighborhood Each Month and coming to Clement Street on Saturday, September 3rd!

This free and family-friendly event showcases the art, music, and culture of San Francisco while celebrating the shops, restaurants, and small businesses of San Francisco's beloved neighborhood corridors.

Small businesses along the beloved Clement Street

See CALENDARIO page 5

OMAR D'LEÓN de la página 3

la Infancia (UNICEF).

Sus obras se encuentran en muchos museos como el Museo de Arte Contemporáneo Latinoamericano en Washington DC, la Universidad Duke de Durham en Carolina del Norte, el Museo de Arte de Ponce en Puerto Rico, el Museo de Arte Latinoamericano en Long Beach, el Instituto de Arte de Chicago y el Museo Cuevas en México.

Pero también en el Banco Central de Nicaragua, el Teatro Nacional Rubén Darío, en la sala Armando Morales y Rodrigo Peñalba del Palacio de la Cultura.

En 2012 recibió un homenaje en el Festival Internacional de Poesía en Granada. Ahí declaró que le quedaba poco tiempo de vida, pero no le preocupaba. "Cuando llegue el fin, que llegue". D'León vivió todavía 10 años más.

Pero en una carta di-

rigida al público el 22 de diciembre de 2021, enviada al no poder asistir a la presentación de su exhibición *Omar D'León: Color e Identidad*, y publicada en su blog: describió su estado emocional.

"Yo aún existo en intermitentes reverberaciones temporales: liberto, creativo, fortalecido por la belleza, la magia y el amor.

"Estoy exento de rencores y de ismos nefastos. No soy político. Soy agrónomo, arqueólogo, escritor, escultor, pintor, poeta, dibujante y creador. Guardo una disciplina muy severa en la creatividad y en la búsqueda del arte. Desearía recibir en vida lo que merezco, pues ya fallecido de nada me servirán esos honores y pompas, porque mis cenizas no tienen raciocinio.

"Soy un feliz solitario ermitaño, con un enorme cargamento de grandes amores, de felices recuerdos, de bellas musas, pla-

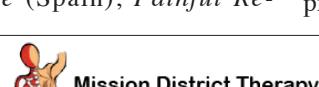
ceres, de algunos fieles y amados amigos, de gratitud con la vida, con el Creador y el paraíso terrenal, el cual tiene exiliados a los monstruos mortales y a los efímeros demonios globales.

"Solo el arte verdadero es divino y eterno; está urgido de música y de paz; y es el miedo de los bárbaros... Todavía hay tiempo para salvar nuestro planeta".

Y se disculpa por no poder estar presente en la exposición, "debido a compromisos ineludibles con museos y galerías en Estados Unidos, pero se dijo agradecido por el homenaje a su pintura".

Amy Jones dice en *The Color of Freedom* que el trabajo de D'León "está imbuido de una cualidad mística, que conoce la abundancia en el paraíso y la angustia de perderlo, que sostiene la luz de la gracia para encontrar un camino a

Ver OMAR D'LEÓN página 6



Raúl Caimanque, PT

Terapia Manual | Terapia de Movimiento

Especializado en Rehabilitación de:

Cirugías Ortopédicas
Cuello
Hombros
Espalda Baja
Rodillas

Lunes - Viernes
8 a.m. - 5 p.m.
LAS ÚLTIMAS CITAS SON A LAS 3 P.M.
+1 415 824 4228
MissionDistrictTherapy.com

Aceptamos:

Seguro de Accidentes de Trabajo
Medicare/Medi-Cal
Accidentes automovilísticos
Seguros Privados
Pago en Efectivo

**Solamente con Cita
We Speak English**

See ARTS page 8

CALENDARIO de la página 4

familiar muestra el arte, la música y la cultura de San Francisco mientras celebra las tiendas, los restaurantes y los pequeños negocios de los queridos corredores del vecindario de San Francisco.

Las pequeñas empresas a lo largo del amado cor-

redor de Clement Street se activarán como espacios de galería emergentes y lugares de música en vivo donde se pueden exhibir el arte y la música locales. Art Walk SF es un evento comunitario gratuito y familiar que llena las calles con: comerciantes que ofrecen ofertas especiales y realizan ventas en

las aceras; artistas locales que venden su arte o productos artesanales; mesas y actividades organizadas por organizaciones comunitarias; creación de murales en vivo/collaboración, y/u otras actividades; actuaciones en vivo de músicos locales, bailarines y más.

Con residentes, pequeñas empresas y artistas creativos listos para resurgir, la misión de Art Walk SF es:

Construir comunidad

Celebre el arte y la cultura de San Francisco y apoye a los artistas creativos locales

Promover y apoyar a los comerciantes locales que aportan nueva energía y vida a los corredores de los vecindarios de San Francisco

Damos la bienvenida a todos los artistas, músicos,

MÉXICO de la página 1

en el Área de la Bahía, si no hacemos nada en este momento, esta noche, para satisfacer las demandas de la comunidad, ese ya no será el caso. Así que estoy aquí para apoyar todas las demandas de la comunidad".

La propuesta fue aprobada 3-2, con el alcalde interino Michael Barbanica y la concejal Lori Ogorchock en desacuerdo.

La nueva ordenanza limitará los aumentos de alquiler en la ciudad al 3 por ciento de su alquiler, o al 60 por ciento del Índice de Precios al Consumidor (IPC) en el área de San Fran-

cisco-Oakland-Hayward, publicado por la Oficina de Estadísticas Laborales de EE.UU., lo que sea menor. Permitirá un aumento de alquiler dentro de 12 meses.

"Esta es la primera parte de nuestras protecciones generales para inquilinos, el control de alquileres, que propuse", dijo el alcalde Lamar Thorpe. "Políticas de causa justa y acoso contra inquilinos vendrán después de esto. Entonces, hay dos oportunidades más para solidificar estas protecciones en la ciudad de Antioch".

Barbanica dijo que quería detener los aumen-

Ver MÉXICO página 6

CALENDAR from page 4

corridor will be activated as pop-up gallery spaces and live music venues where local art and music can be showcased. Art Walk SF is a free, family-friendly

community event filling the streets with: merchants offering specials and hosting sidewalk sales; local artists selling their art or artisanal goods; tables and activities hosted by community organizations; live/collab-

orative mural-making, &/ or other activities; live performances by local musicians, dancers, and more.

With residents, small businesses, and creative artists ready to re-emerge, Art

Walk SF's mission is to:

Build Community

Celebrate San Francisco's art & culture, and support local creative artists

Promote and support local merchants bringing new energy and life to San Francisco's neighborhood corridors

Welcoming all Artists, Musicians, Creators, Makers, Art Collectives, and Nonprofits to participate in the vibrant culture of San Francisco's art community, and the economic revitalization of business corridors around the city by signing up on www.artwalksf.com

[At Excelsior Outer Mission on Nov. 5.](#)

Los Clasificados trabajan.
El Reportero
415-648-3711

STRIKE from page 1

in his peace in his love, and in the peace and love that he projected so much in his paintings, which are extraordinary, great greetings then, and a big hug to his whole family."

The artist was born in 1929 in Managua, Nicaragua. His parents were David Estanislao Lacayo Heredia and Guillermina Estrada de Lacayo. He studied nine years at the National School of Fine Arts in Nicaragua where he was a disciple of Rodrigo Peñalba, who lived from 1908 to 1979, and is considered the father of modern Nicaraguan art.

His earliest inspirations were the Pompeii frescoes, where he saw the use of cross-hatching and applied this technique to his love of the Impressionist school. He is best known for his brilliant graphite paintings of magical scenes inspired by mythology.

In 1970 he founded the "Museum-Gallery 904" in Managua. The museum's collection encompassed the arts of Nicaragua from pre-Hispanic to contemporary times.

However, during the December 1972 earthquake, D'Leon's museum and studio were partially destroyed and later looted and robbed.

After the Sandinistas took power in Nicaragua, he moved to Camarillo, California in 1976, where he lived with his sister Magda Mynard.

In 1982, one of his paintings was reproduced in the form of a United Nations Children's

Fund (UNICEF) stamp.

His works can be found in many museums such as the Museum of Contemporary Latin American Art in Washington DC, Duke University in North Carolina, the Ponce Museum of Art in Puerto Rico, the Museum of Latin American Art in Long Beach, the Institute of Chicago Art and the Cuevas Museum in Mexico.

But also in the Central Bank of Nicaragua, the Rubén Darío National Theater, in the Armando Morales and Rodrigo Peñalba room of the Palace of Culture.

In 2012 he received a tribute at the Granada International Poetry Festival. There he declared that he had little time left to live, but he was not worried. "When the end comes, let it come." D'Leon lived another 10 years.

But in a letter addressed to the public on December 22, 2021, sent when he was unable to attend the presentation of his exhibition Omar D' Leon: *Color and Identity*, and published on his blog: he described the emotional state of the.

"I still exist in intermittent temporal reverberations: free, creative, empowered by beauty, magic and love.

"I am exempt from grudges and nefariousisms. I am not a politician. I am an agronomist, archaeologist, writer, sculptor, painter, poet, draftsman and creator. I keep a very strict discipline in creativity and in the search for art. I would like to receive in life what I deserve, because now that I am deceased, those honors and pomp will be

of no use to me, because my ashes have no reason.

"I am a happy lonely hermit, with an enormous cargo of great loves, of happy memories, of beautiful muses, pleasures, of some faithful and beloved friends, of gratitude with life, with the Creator and the earthly paradise, which has exiled to deadly monsters and ephemeral global demons.

"Only true art is divine and eternal; he is in need of music and peace; and it is the fear of the barbarians... There is still time to save our planet".

And he apologizes for not being able to be present at the exhibition, "due to unavoidable commitments to museums and galleries in the United States, but he said he was grateful for the tribute to his painting."

Amy Jones says in The Color of Freedom that D'Leon's work "is imbued with a mystical quality, knowing abundance in paradise and the anguish of losing it, holding the light of grace to find a way through heaven." fear and torture to be rewarded with pure vision and the ability to engrave on canvas".

She adds that "He infuses echoes of Pompeii frescoes and classical Greek ideas of philosophy, community, and beauty. He imprints the European Impressionist painting imported into his country by his mentor with qualities of magical realism that are quintessentially Nicaraguan."

Some of his poetry books are *Estancias del Canto* (1985-1993), *Tedio Terrestre* (1995-1998) and *Canto Inoxidable* (1999).

The poetic work of Omar d'Leon has been published in different publications. One of his most remembered and appreciated poems is *El Canto Nicaraguense*, written between 1960

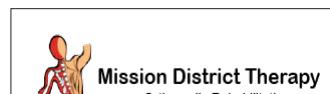
BREVES LATINOS de la página 1

ros tiempo y dinero. Según Caring.com, solo un tercio de los estadounidenses tienen un testamento o un fideicomiso en vida. Renee Conrad, abogada de planificación patrimonial y sucesiones en Palo Alto, dijo que un testamento ayuda a sus herederos a evitar litigios costosos. "Un tribunal no es el mejor escenario para decidir quién debe manejar sus activos", afirmó Conrad.

"La corte no conoce a su familia y amigos. Y es mejor no dejar eso en manos del juez, sino que usted realmente se defienda diciendo quién quiere que administre sus bienes en el testamento".

Conrad señaló que el proceso de sucesión puede ser costoso y puede demorar hasta un año, tiempo durante el cual se congelan los activos. Advirtió a las personas que detallaran sus activos y nombraran un beneficiario y un respaldo, especialmente para las cuentas de jubilación, en caso de que sobreviva al primer beneficiario. Agregó que un fideicomiso le permite nombrar a un fideicomisario para que actúe en su nombre si queda incapacitado y evita la sucesión. Sam Young, director senior de legado y donaciones planificadas de Compassion & Choices, dijo que las personas deben tener una conversación sobre la mortalidad, incluso si es incómodo, incluso si no tiene muchos activos.

"La gente no piensa

**Raúl Caimanque, PT**

Terapia Manual | Terapia de Movimiento

Especializado en Rehabilitación de:

Cirugías Ortopédicas
Cuello
Hombros
Espalda Baja
Rodillas

Lunes - Viernes
8 a.m. - 5 p.m.
LAS ULTIMAS CITAS SON A LAS 3 P.M.
+1 415 824 4228
MissionDistrictTherapy.com

Aceptamos:

Seguro de Accidentes de Trabajo
Medicare/Medi-Cal
Accidentes automovilísticos
Seguros Privados
Pago en Efectivo

Solamente con Cita
We Speak English

EL TOMATE RESTAURANTE
+1 415 401 8766
2904 24th Street,
San Francisco, California
Fish tacos, Crab enchiladas (in red or green sauce), Mole, Chile relleno, Chimichanga, deliciosos platillos de carne, pollo y puerco y ricos Caldos

UNIVERSAL Bakery and restaurant guatemalteco
dos localidades
3458 Mission St
San Francisco
415-821-4971
2803 Geneva Ave
Daly City
415-656-1592
universalbakeryinc.com

PANCHO VILLA TAQUERIA
HECHO FRESCO
HANDCRAFTED QUALITY MEXICAN FOOD
SFPANCHOVILLA.COM
3071 - 16TH ST., SFENTRE VALENCIA Y MISSION
PANCHO VILLA EN SAN MATEO 'B' STREET 4TH AVE.
EL TORO TAQUERIA
COMIDA MEXICANA DE CALIDAD PREPARADA A MANO
HECHO FRESCO
ESQUINA DE: 17TH Y VALENCIA STREETS TLF. 415-431-3351

En El Reportero
The Reporter newspaper
Ju Opinión te hace ganador!
Queremos saber QUIEN ERES, qué buscas y cómo podemos ser mejores para ti.
Más de \$10,000 en premios*

Visita el sitio:
<https://www.research.net/r/979RK28>

O accede con este código:

NAHP
National Association of Hispanic Publications, Inc.

Esta encuesta ayudará a que este medio y las publicaciones, sitios en Internet, eNewsletters y podcasts de los más de 400 miembros de la National Association of Hispanic Publications le proporcionen las noticias y la información que usted busca de la manera en que deseé y en el idioma que usted prefiere usar. Sus respuestas individuales no se compartirán con ninguna entidad. Para ver el reporte final de este proyecto, favor de visitar www.LatinoLYTICS.com, a partir del 1 de octubre de 2022.

* Para poder ganar el GRAN PREMIO de \$5,000, o el segundo premio por \$2,500, su encuesta debe completarse antes del 30 de junio de 2022. Las rifas semanales por \$500 empiezan el 2 de mayo de 2022. Solo las encuestas con todas las secciones completadas pueden participar en las rifas. Los empleados de los medios participantes no pueden ganar premios.



BREVES LOCALES de la página 3

defensa de la vivienda en el Valle Central de California. También educó a las comunidades sobre cuestiones de vivienda locales y estatales para influir en las decisiones de política y presupuesto a nivel estatal, regional y local.

"Estamos brindando acceso a oportunidades de bienestar financiero a Stockton y las comunidades circundantes. La determinación de Andrea de unir a las familias, las personas y las comunidades para ayudarlos a ver sus metas financieras realizadas es lo que se necesita para lograr un im-

pacto duradero", dijo September Hargrove, Director de Banca Comunitaria del Norte de California, Chase".

Como parte del reciente compromiso de equidad racial de JPMorgan Chase por \$30 mil millones a cinco años para cerrar la brecha de riqueza racial, la firma está fomentando y construyendo relaciones con importantes líderes comunitarios, socios sin fines de lucro y pequeñas empresas con el objetivo de promover y mejorar la salud financiera entre la comunidad local. Como parte de este compromiso, la firma está renovando 150 sucursales

en comunidades históricamente desatendidas, incluidas las nuevas sucursales de centros comunitarios, 13 de las cuales ya están abiertas en ciudades como Harlem, Oakland y Los Ángeles, diseñadas con espacio adicional para ser un foco para la comunidad, además de abrir 100 sucursales adicionales en vecindarios de ingresos bajos a moderados en todo el país. (*Nacida y criada en Stockton, Andrade recibió su Licenciatura en Artes Visuales de la Universidad del Pacífico. Ella todavía reside en Stockton con su esposo, dos hijos y una hija.*)

HEALTH from page 3

your risk of heart disease.

Olive oil consumption linked to other healthy behaviors

For the study, the researchers analyzed data from 60,582 healthy adult women and 31,801 healthy adult men from the Nurses' Health Study and the Health Profes-

sionals Follow-up Study.

During the 28-year follow-up, the volunteers had a diet assessment every four years that asked them how often they consumed certain foods, fats and oils on average. The assessment also checked which brand or type of oils they used for cooking or at the table.

The researchers noticed a trend over time: The

volunteers' olive oil consumption more than doubled from 1990 to 2010, from 1.6 grams to four grams. Within the same period, margarine use decreased from 12 grams a day in 1990 to four grams a day in 2010. The use of other types of fat remained about the same.

The researchers also found that participants who consumed more olive oil were more likely to be physically active, of Southern European or Mediterranean ancestry, and a nonsmoker. These participants also reported eating more fruits and vegetables than those who consumed less olive oil.

A dónde irás caminante cuando ántes asista el recuerdo te abandonen estos aires de mi cálida Nicaragua!

¿Qué sucederá entonces cuando el tiempo nos traspase y albergues en otras hostiles tierras?

Y cuando el infatigable corazón por nuevos advenimientos deponga ante el eminent olvido tu evocación de

Ver OMAR D'LEÓN página 7

EDITORIAL from page 2

big-time, but eventually she filled in all those cracks and painted over them and was totally buying into consensus.

Some version of this happens to many people every day.

The vanquished amoeba grows back.

There are many stories from the Middle Ages about the Knight who embarks on the mission of his life, to explore what lies beyond ordinary consensus reality.

On his journey, he eventually comes to a threshold. He knows if he crosses that line, his existence is going to become New. He doesn't know how things will change, but they will. At that moment, all his

Suzanne Craft, professor of medicine and codirector of the Sticht Center for Healthy Aging and Alzheimer's Prevention at Wake Forest School of Medicine in North Carolina, said that the study adds to the growing body of data on the importance of diet and healthy fats for brain health.

Craft explained that the brain gets all of its essential nutrients from the diet, so it's not surprising that dietary patterns that are repeated for every meal can affect how the brain ages.

Some fats are crucial for brain health because brain cells and their connections contain high levels of fat, which is essential for their normal function. But it's important to avoid bad or unhealthy fats because they increase inflammation, which has negative effects on the brain and may increase the risk for Alzheimer's and other brain aging disorders.

Good or healthy fats like olive oil are anti-inflammatory and may be protective as suggested by this study, added Craft. *Natural News.*

su condicionamiento le dice que dé la vuelta y regrese.

Pero no lo hace. Empuja a través del umbral. Y luego descubre por qué necesitaba seguir adelante. Encuentra la respuesta en sí mismo.

A compaña en este podcast.

Cada uno de nosotros es un caballero en ese camino.

Jon Rappoport también escribe en NoMoreFakeNews.com y OutsideTheRealityMachine.com

CALENDARIO de la página 5

creadores, creadores, colectivos de arte y organizaciones sin fines de lucro para que participen en la vibrante cultura de la comunidad artística de San Francisco y la revitalización económica de los corredores comerciales de la ciudad registrándose en www.artwalksf.com

En Excelsior Outer Mission el 5 de noviembre.

EDITORIAL de la página 2

alidad falsa a lo grande, pero finalmente llenó todas esas grietas y las pintó y estaba totalmente comprando el consenso.

Una versión de esto le sucede a muchas personas todos los días.

La ameba vencida vuelve a crecer.

Hay muchas historias de la Edad Media sobre el Caballero que se embarca en la misión de su vida, explorar lo que hay más allá de la realidad común y corriente. En su viaje, finalmente llega a un umbral.

Sabe que si cruza esa línea, su existencia se volverá Nueva. No sabe cómo cambiarán las cosas, pero lo harán. En ese momento, todo

EDITORIAL from page 7

el Reportero solicita un representante de ventas de publicidad y mercadeo con experiencia para trabajar en el comercio hispano.

Interesados llamar al
(415) 648-3711.

Buena comisión y oportunidad para crecer.

MÉXICO de la página 5

tos de alquiler que, en algunos casos, están saltando un 30 por ciento o más, lo que calificó de escandaloso.

Pero Barbanica dijo que los mayores aumentos provienen de los dueños de propiedades corporativas más grandes, no de los propietarios "mamá y papá" que alquilan una o dos unidades y tratan de mantenerse al día con la inflación.

Apoyó eliminar las lagunas en las leyes estatales que las corporaciones ejer-

cen con frecuencia y hacer que Antioch elabore una ley más en línea con el Proyecto de Ley 1482 de la Asamblea de California de 2019, que limitó los aumentos de alquiler en todo el estado al 5 por ciento anual, más cualquier aumento en el CPI que no exceda el 10 por ciento.

"Nos apoyo para que hagamos algo, pero no nos apoyen para que vayamos a donde está haciendo daño, no a la gente corporativa; estoy hablando de mamá y papá", dijo Barbanica.

Thorpe dijo que los

propietarios más pequeños no tendrán problemas.

"Conozco a muchos inquilinos familiares y siempre me recuerdan que nunca aumentan sus alquileres más allá de una cantidad razonable", dijo Thorpe. "Así que siempre estoy perdidamente en cuanto a cómo se verán afectados. Y cada vez que hago esa pregunta, nadie puede dar una respuesta sobre cómo esta ley los afectará de manera negativa".

Quedarán exentos algu-

See MÉXICO página 7

fumadores. Estos participantes también informaron comer más frutas y verduras que aquellos que consumieron menos aceite de oliva.

Los voluntarios que consumieron más aceite de oliva disfrutaron de:

- 19 por ciento menos de riesgo de mortalidad cardiovascular

- 17 por ciento menos de riesgo de mortalidad por cáncer

- 18 por ciento menos de riesgo de mortalidad respiratoria (p. ej., influenza, neumonía, enfermedad pulmonar obstructiva crónica)

- 29 por ciento menos de riesgo de mortalidad neu-

- rodgenerativa (por ejemplo, Alzheimer, Parkinson)

El aceite de oliva y otras grasas saludables mejoran la salud del cerebro

Suzanne Craft, profesora de medicina y codirectora del Centro Sticht para el Envejecimiento Saludable y la Prevención del Alzheimer en la Escuela de Medicina Wake Forest en Carolina del Norte, dijo que el estudio se

suma al creciente cuerpo de datos sobre la importancia de la dieta y las grasas saludables para salud del cerebro.

Craft explicó que el cerebro obtiene todos sus nutrientes esenciales de la dieta, por lo que no sorprende que los patrones dietéticos que se repiten en cada comida puedan afectar la forma en que envejece el cerebro.

Algunas grasas son cruciales para la salud del cerebro porque las células del cerebro y sus conexiones contienen altos niveles de grasa, que es esencial para su funcionamiento normal. Pero es importante evitar las grasas malas o no saludables porque aumentan la inflamación, lo que tiene efectos negativos en el cerebro y puede aumentar el riesgo de padecer Alzheimer y otros trastornos del envejecimiento cerebral.

Las grasas buenas o saludables como el aceite de oliva son antiinflamatorias y pueden ser protectoras, como sugiere este estudio, agregó Craft. *Natural News.*

UNIVERSAL Bakery and restaurant guatemalteco

Exquisitos platillos de la cocina Guatemalteca



dos localidades
3458 Mission St
San Francisco
415-821-4971

2803 Geneva Ave
Daly City
415-656-1592
universalbakeryinc.com

El Santaneco

Comida Salvadoreña y Mexicana



CATERING AVAILABLE

Mon-Wed: 11:30am - 8pm

Fri-Sat: 11:30- 9pm // Sun: 11am-8pm

Un lugar exquisito para

comer en ambiente familiar

203 Linden Ave., South San Francisco - 650-952-5538

VENGA Y DISFRUTE DE LA COMIDA TÍPICA DE EL SALVADOR

GE Auto Repair & Body Shop

Most Economic body shop

100% Professional



+1 415 347 7123

5550 Mission St. San Francisco, CA 94112

Anúnciese con nosotros *El Reportero*

See LOCAL BRIEFS from page 6

N El Dorado Street branch from 5:30pm-6:30pm.

Previously, Andrade served as Resident Services Coordinator for Visionary Home Builders of CA, Inc. In partnership with the Residents United Network (RUN), Andrade worked to harness the power of people to expand housing advocacy within California's Central Valley. She also educated communities on local and statewide housing issues

as to influence policy and budget decisions at the state, regional, and local levels.

"We're providing access to financial wellness opportunities to Stockton and the surrounding communities. Andrea's determination to bring families, individuals and communities together to help them see their financial goals realized is what's needed to help make a lasting impact," said September Hargrove, Northern California Director for Community Banking, Chase."

As part of JPMorgan Chase's recent five-year \$30 billion racial equity commitment to close the racial wealth gap, the firm is nurturing and building relationships with important community leaders, non-profit partners and small businesses with the goal of promoting and improving financial health among the local community. As part of this commitment, the firm is refreshing 150 branches in historically underserved communities, including new Community Center Branches, 13 of which are open already in cities like Harlem, Oakland and Los Angeles, designed with extra space to be a focus for the community, as well as opening 100 additional branches in low-to-moderate income neighborhoods across the country.

(Born and raised in Stockton, Andrade received her Bachelor's in Visual Art from the University of the Pacific. She still resides in Stockton with her Husband, two sons and daughter.)

ARTES de la página 4

a aprovechar esta increíble oportunidad y participar en el Festival de la Juventud Tú Cuentas Cine. Tenga en cuenta que se aplicarán cargos por pagos atrasados.

Recuerde, envíe su historia para tener la oportunidad de ganar premios en EFECTIVO y la oportunidad de transmitir su película a nivel nacional en la APLICACIÓN HITNGO.

Este festival es para los residentes legales de los 50 Estados Unidos, Washington D.C. o Puerto



Deportes Sports

Boxeo – Boxing El Deporte de los Caballeros

Saturday, August 27

Hard Rock, Tulsa, OK
(ESPN+)

Jose Pedraza vs Richard Commey, junior welterweights, 10 rounds

Jared Anderson vs Miljan Rovcanin, heavyweights, 10 rounds

Richard Torrez Jr vs Marco Antonio Canedo, heavyweights, 6 rounds

Efe Ajagba vs Jozsef

The Sport of Gentlemen

Darmos, heavyweights, 8 rounds

Tiger Johnson vs Harry Giigliotti, junior welterweights, 6 rounds

Saturday, September 3

TBA, Mexico (DAZN)

Juan Francisco Estrada vs Argi Cortes, junior bantamweights, 10 or 12 rounds

Erika Cruz vs Jelena Mrdenovich, rematch, feather-



erweights, 10 rounds, for Cruz's WBA title
M&S Bank Arena, Liverpool, England (FITE+)
Liam Smith vs Hassan Mwakinyo, junior middleweights, 12 rounds
Tasha Jonas vs Patricia Berghult, junior middleweights, 10 rounds, for Jonas' WBO and Berghult's WBC titles
Dan Azeez vs Shakan Pitters, light heavyweights

Zante Pizza

Indian cuisine

Specializing in Tandoon and Indian curries
Creator of the original Indian Pizza

FREE DELIVERY



3489 Mission St. San Francisco, CA 94110
Tel: 415-821-3949 - Fax: 415-821-3971
www.zantepizza.com



EL TOMATE RESTAURANTE

+1 415 401 8766
2904 24th Street,
San Francisco, California

Fish tacos, Crab enchiladas (in red or green sauce), Mole, Chile relleno, Chimichanga, deliciosos platillos de carne, pollo y puerco y ricos Caldos

To place an ad in *El Reportero*, please call us at **415-648-3711**

Mission Council on Alcohol for the Spanish Speaking

Concilio de la Misión sobre abuso de Alcohol

Concilio de la Misión ha ofrecido el servicio de consejería en Abuso de Drogas y Tratamiento de Alcohol a la comunidad latina por más de 30 años. Ofrecemos los siguientes servicios:

- * Personal profesional que habla Español
- * Servicios confidenciales
- * Terapias a familia, individuales y de grupos
- * Evaluaciones sobre alcohol y drogas
- * Para clientes con más de un diagnóstico: Abuso de drogas, problemas de salud mental, SIDA, o alguna otra condición médica.

No rechazamos a nadie por falta de fondos

Mission Council recibe sus fondos de Department of Public Health, Community Behavioral Health Services

Mission Council is funded by the Department of Public Health, Community Behavioral Health Services

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

* 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.

O福德edor DUI Habitual
DUI for Multiple Offender
Open 6 days a week

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 has been providing substance abuse / alcohol treatment to the Latino community for over 30 years
Services provided:
* Spanish Speaking bilingual professional staff
* Confidential services
* We offer family, individual, and group treatment
* Assessments and evaluations for dual diagnosed clients.

No one is turn away for lack of funds

Mission Council
Family Services
Servicios para familias

Tel. 415- 864 0554
Fax: 415-701 1868

* 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.

We are HIRING

Mission Neighborhood Center

www.mnccsf.org

Group coordinator

Our Youth Services, Workforce Development, and Children Services have open positions. Call (415)206-7752 x2420 today!
mnchr@mnccsf.org

Nuestros Servicios para Jóvenes, Desarrollo de Fuerza Laboral y Servicios infantiles tienen puestos vacantes. ¡Llame al (415)206-7752 x2420 hoy!

mnchr@mnccsf.org

Workforce Development/Desarrollo de Fuerza Laboral

- Field Supervisor (Tenderloin Cleaning)

Youth Service/Servicios para Jóvenes

- Group Facilitator (Mission Girls)
- After School Program Lead
- Site Coordinator (Precita)

Children Services/Servicios Infantiles

- Bilingual Education Coach (Early Care)
- Infant/Toddler/Preschool Teachers!

Inspiring success in San Francisco since 1897!



Zante Pizza

Specializing in Tandoon and Indian curries

Creator of the original Indian Pizza

FREE DELIVERY

Indian cuisine

Especialidad en tandoon indio y curry indio



3489 Mission St. San Francisco, CA 94110
Tel: 415-821-3949 - Fax: 415-821-3971
www.zantepizza.com

ARTS from page 4

to win CASH prizes and an opportunity to stream your film nationally on the HITNGO APP.

This festival is for the legal residents of the 50 United States, Washington D.C., or Puerto Rico. This promotion is not open to residents of any other territory of the United States (other than Puerto Rico) and is not valid where prohibited by law.

The Tú Cuentas! Cine Youth Fest is a film festival and platform for independent voices, positive change, tales of heroism, and storytelling from YOUR perspective. At Tú Cuentas Cine Youth Fest, we believe you have a story to tell! Please submit your work and tell us what brought you to this moment in time. We want Latino/a filmmakers to share their stories with the world! Submissions must feature a Latino/a in a creative lead position in front or behind the camera. Young Latinos/as are invited to submit their work to the festival. English or Spanish-language works of fiction or nonfiction are welcome. Films must be 30 minutes or less in length. Help us raise options for young Latinos/as with films produced for, by, or about Latinos!

Submit your piece through Sept. 11. here: <http://cineyouthfest.org/>

Su anuncio ayudará a construir una prensa latina libre. Anuncie su negocio en *El Reportero*. Llámenos al 415 648-3711