



**Padres de nor-
malistas desa-
parecidos en
Ayotzinapa qui-
eren reunirse
con AMLO**

—por los servicios de cable de
El Reportero

Los padres y las madres de los 43 estudiantes normalistas desaparecidos en Ayotzinapa, México, pidieron este miércoles reunirse cuanto antes con el presidente, Andrés Manuel López Obrador, y reclamaron que tras casi nueve años de lucha para esclarecer el caso aún no se haya podido alcanzar la verdad ni hacer justicia.

En una conferencia de prensa, los progenitores expresaron su congoja y malestar porque "no se está cumpliendo la palabra del presidente", por lo que les resulta urgente "tener una reunión con él" para pedirle que no les falle en este largo duelo.

Las declaraciones de los padres de los normalistas se dan un día después que el Grupo Interdisciplinario de Expertos Independientes (GIEI) que estudió el caso

Ver BREVES LATINOS página 5

**Parents of
missing Mexi-
can normalists
in Ayotzinapa
want to meet
with López
Obrador**

—by the cable services of *El
Reportero*

The fathers and mothers of the 43 missing normalista students in Ayotzinapa, Mexico, asked this Wednesday to meet with the president, Andrés Manuel López Obrador, as soon as possible, and claimed that after almost nine years of fighting to clarify the case, it has still not been possible to reach the truth or do justice.

In a press conference, the parents expressed their anguish and discomfort because "the president's word is not being kept", so it is urgent for them to "have a meeting with him" to ask him not to fail them in this long duel.

The statements by the parents of the normalistas come one day after the Interdisciplinary Group of Independent Experts (GIEI) that studied the case released its sixth and last report, in which they denounced that the official investigation into Ayotzinapa is riddled with lies., concealments,

See LATIN BRIEFS page 3



¿México pide reabrir demanda contra fabricantes de armas en EE.UU.

— por *Mexico News Daily*

El Gobierno de México presentó este lunes su caso a favor de la reapertura de una demanda de 10,000 millones de dólares contra fabricantes de armas con sede en Estados Unidos y expresó confianza en que sus argumentos serán "bien recibidos".

El gobierno federal demandó a los fabricantes de armas, incluidos Smith & Wesson y Barrett Firearms en agosto de 2021, acusándolos de prácticas comerciales

negligentes que han llevado al tráfico ilegal de armas y muertes en México, donde las armas de fuego de origen estadounidense se utilizan en la mayoría de los delitos de alto impacto, como homicidio.

El caso de México, defendido por el excanciller Marcelo Ebrard hasta que dejó ese cargo el mes pasado, fue desestimado por el Tribunal de Distrito de EE.UU. para el Distrito de Massachusetts en septiem-

Ver MÉXICO página 5

Mexico requests reopening of law-suit against US gun manufacturers

— by *Mexico News Daily*

The Mexican government on Monday presented its case in favor of the reopening of a US \$10-billion lawsuit against United States-based gun manufacturers and expressed confidence that its arguments

will be "well received."

The federal government sued gunmakers, including Smith & Wesson and Barrett Firearms in August 2021, accusing them of negligent business practices that have led to illegal arms trafficking and deaths in Mexico, where U.S.-sourced firearms are

used in a majority of high-impact crimes such as homicide.

Mexico's case — championed by former foreign affairs minister Marcelo Ebrard until he left that position last month — was dismissed by the U.S. District Court for the District of Massachusetts in September 2022, prompting the Ministry of Foreign Affairs (SRE) to file an appeal in March.

The SRE noted in a statement on Monday that the U.S. Court of Appeals for the First Circuit in Boston had "heard Mexico's oral arguments in its lawsuit against gun manufacturers."

"... The Mexican Government seeks to reverse the September 30, 2022, ruling in which the U.S. District Court for the District of Massachusetts dismissed the lawsuit," the ministry said.

The SRE noted that the federal judge who dismissed the lawsuit, F. Dennis Saylor, ruled that the Protection of Lawful Commerce in Arms Act (PLCAA) "grants immunity to the defendant companies, even if the damage caused occurs in Mexican territory."

It said that its appellate brief argued that the federal district court "erred in defining the focus of the PLCAA so broadly and in such absolute terms and thus granting immunity to the gun companies."

The SRE said that in the appeals court on Monday, lawyers for the Mexican government made two points.

There is no provision in the PLCAA explicitly stating that it can be applied to damages caused outside the U.S. territory, therefore, it does not grant immunity to the companies for damages caused in Mexico.

Alternatively, even if the PLCAA is again held to be applicable, the actions and omissions committed by the gun companies fall under the exceptions to PLCAA immunity, so the Mexican case should be allowed to continue.



Los beneficios de la cobertura de Medi-Cal son inciertos para las Doulas

Las doulas en California están divididas en cuanto al beneficio que les puede ofrecer la inclusión en Medi-Cal

— por Selen Ozturk

Si bien los legisladores han defendido el Beneficio de Servicios de Doula de Medi-Cal, los beneficios de la inclusión para las doulas son ambiguos.

El programa, que entró en vigencia el 1 de enero de 2023, brinda a las familias inscritas en el programa Medic-

aid del estado los servicios de una doula, una profesional no médica capacitada que brinda apoyo físico, emocional e informativo a los clientes antes, durante y después del parto.

Sin embargo, las doulas en todo California, la gran mayoría de las cuales trabajan de forma independiente por un pago sin seguro, son mixtas en cuanto a si la participación en el programa de seguro médico para personas de bajos ingresos les ayuda a brindar

Ver CALIFORNIA página 3

Benefits of Medi-Cal coverage uncertain for Doulas

Doulas in California are divided as to the benefit that inclusion in Medi-Cal can offer them

— by Selen Ozturk

While policymakers have championed the Medi-Cal Doula Services Benefit, the benefits of inclusion for doulas are ambiguous.

The program, which went into effect on January 1, 2023, provides families enrolled in the state's Medicaid program with the services of a doula, a trained non-medical professional who provides physical,

emotional and informational support to clients before, during and after childbirth.

Doulas throughout California — the vast majority of which work independently for uninsured pay — are mixed, however, as to whether and how much participation in the low-income health insurance program helps them provide this support.

Juliana Birnbaum, a Marin County doula who has practiced since 2012, said that this systemic inclusion of birthwork eases the

See CALIFORNIA page 5

See MEXICO page 2

Limpieza de los limpiadores: Hierbas que ayudan a mantener los riñones sanos

— Compartido de/por Olivia Cook

Los riñones juegan un papel clave para ayudar al cuerpo a deshacerse de los desechos tóxicos. Sin embargo, estos órganos también necesitan estar sanos para que puedan funcionar correctamente. Afortunadamente, existen hierbas que pueden ayudar a los riñones a realizar su función crucial de filtrar los productos de desecho y eliminar el exceso de líquido de la sangre.

G a y u b a

Tanto las hojas como los frutos de la planta de gayuba son conocidos por sus beneficios para los riñones. Las hojas de la planta



de gayuba contienen varios agentes antibacterianos naturales, que incluyen arbutina, metilarbutina y taninos. Se ha descubierto que estas sustancias son eficaces para tratar la inflamación del tracto urinario, la vejiga

urinaria y la pelvis renal, así como los cálculos renales.

Las frutas de gayuba contienen cantidades sustanciales de compuestos beneficiosos, incluidos los

Ver SALUD página 3

Cleaning the cleaners: Herbs that help maintain healthy kidneys

Shared from/by Olivia Cook

The kidneys play a key role in helping the body get rid of toxic wastes. However, these organs also need to be healthy so they can function properly. Thankfully, there are herbs that can help your kidneys perform their crucial duty of filtering out waste products and removing excess fluid from the blood.

Bearberry

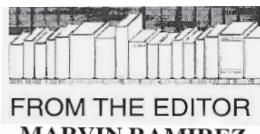
Both the leaves and fruits of the bearberry plant are known for their benefits for the kidneys. The leaves of the bearberry plant contain several natural antibacterial agents, including arbutin, methylarbutin and

tannins. These substances have been found to be effective in treating inflammation of the urinary tract, urinary bladder and renal pelvis, as well as kidney stones.

Bearberry fruits contain substantial amounts of beneficial compounds, including antioxidants that protect against acute kidney disease. They are also used to alleviate the symptoms of urinary tract infections and promote the overall health of the urinary system. However, bearberry should not be taken long-term or in high doses as it can cause liver damage and other side effects.

See HEALTH page 5

Editorial & Comentarios Editorial & Commentaries



FROM THE EDITOR
MARVIN RAMIREZ

Este artículo fue publicado en una edición anterior

No hay que callar, ni ignorar lo que está pasando con el tráfico de niños

Habrá perdido el valor que alguna vez haya tenido el gran Hollywood cuando nos traía a la pantalla temas patrióticos de unidad, de justicia, de historias de amor, que nos conmovían a toda una nación y al mundo, que nos hacían soñar.

Nos traían historias de temas de la vida real que nos informaban y nos hacían accionar para bien de la humanidad, de la familia, de los valores humanos, morales y espirituales.

El degenero que hoy vemos en las pantallas sobre violencia, sexo gráfico - pornográfico - se fue introduciendo por un poco sin que las audiencias se percataran que estábamos siendo objetos de ensuciamento mental que nos ha llevado a la decadencia social. Y casi estoy seguro que ha sido hecho por ingeniería social. Con un propósito, y no por casualidad. Desde la música vulgar,

claramente satánica, promovida por la industria de la música, donde los artistas que más vulgaridad expresan en sus canciones, son los más renumerados y lanzados hacia la cumbre de la fama. Donde la promiscuidad sexual traspasa los límites de la moral y decencia. Donde se promueve el más alto alejamiento espiritual del ser humano.

Las escuelas, silenciosamente, están encargándose de contaminar a los mismos niños, a espaldas de los verdaderos jefes de las familias: los padres.

Han introducido en contra de los padres 'clases de educación sexual', que no son más que adelantos hacia una vida sexual promiscua con exposiciones pornográficas. Y todo ello con protección del Estado, ese mismo gobierno que nuestros impuestos pagan para proteger a la sociedad e impulsar los valores y por ende lleve a la protección de la familia.

Las noticias sobre tráficos de blanca y especialmente de niños para gratificación sexual, han caído como una bomba que han sacudido la fundación de la conciencia social.

Y me quedo estupefacto de como Hollywood, Disney y la prensa convencional, han dado la espalda a los esfuerzos de muchos valientes que han salido a defender a los miles de niños que están actualmente en manos de estos criminales degenerados que explotan y matan a estas criaturas inocentes de Dios.

Sin han escuchado sobre la película *Sonidos de Libertad*, queridos lectores, vayan y mírenla, pues está rompiendo taquilla. Ella muestra la realidad no mostrada por la prensa que Uds. posiblemente ven a diario pero que no son permitidos por los dueños de los medios, cubrirla o investigar estos abusos infantiles.

Ver EDITORIAL página 5

This article was published on a previous edition

We must not be silent, nor ignore what is happening with the trafficking of children

Has it lost the value that great Hollywood once had when it brought to the screen patriotic themes of unity, justice, love stories, that moved an entire nation and the world, that did not make us dream?

They brought us stories of real life issues that informed us and made us act for the good of humanity, of the family, of human, moral and spiritual values.

The degeneracy that we see today on the screens about violence, graphic sex - pornographic - was introduced little by little without the audiences realizing that we were being objects of mental filth that has led us to social decadence. And I'm almost sure it's been done by social engineering. With a purpose, and not by chance.

From vulgar music, clearly satanic, promoted by

the music industry, where the artists who express the most vulgarity in their songs are the most highly paid and launched towards the pinnacle of fame. Where sexual promiscuity crosses the limits of morality and decency. Where the highest spiritual distance from the human being is promoted.

The schools, silently, are responsible for contaminating the same children, behind the back of the true heads of the family: the parents.

Against parents, they have introduced 'sex education classes', which are nothing more than advances towards a promiscuous sexual life with pornographic exposures.

And all this with the protection of the State, that same government that our taxes pay to protect society and promote values and therefore lead to the

protection of the family.

The news about human trafficking and especially children for sexual gratification have fallen like a bomb that have shaken the social conscience foundation.

And I am in awe of how Hollywood, Disney and the mainstream press have turned their backs on the efforts of so many brave ones who have come out to defend the thousands of children currently in the hands of these criminal degenerates who exploit and kill these innocent creatures of God.

If you haven't heard of the movie *Sounds of Freedom*, dear readers, go and watch it, it's breaking the box office. She shows the reality not shown by the press that you possibly

See EDITORIAL page 7

Del 28 al 4 de agosto de 2023

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
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

News Assistant/Writer

MAGDY ZARA

Photographer

STAFF

Translations

STAFF

Graphic Design

STAFF

Advertising Sales

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

Caitlin Johnstone: Un mundo envuelto en secreto

Lo que no sabemos nos duele: Julian Assange en 2010 hizo un comentario profundo sobre la "bancarrota" de cualquier teoría política en nuestra situación actual

— Compartido desde/por
Caitlin Johnstone
Via Consortium News

En un videoclip de 2010, Julian Assange, hablando en Londres, hizo una observación importante al explicar la filosofía detrás de su trabajo con WikiLeaks.

Todas nuestras teorías políticas están hasta cierto punto "en bancarrota", dijo, porque nuestras instituciones están tan envueltas en el secreto que ni siquiera podemos saber qué está pasando realmente en el mundo.

"Todos podemos escribir sobre nuestros problemas políticos, todos podemos presionar por cosas particulares en las que creemos, todos podemos tener marcas particulares de política, pero yo digo que en realidad todo está en bancarrota", dijo Assange.

"Y la razón por la que todo está en bancarrota, y todas las teorías políticas actuales están en bancarrota y líneas particulares de pensamiento político, es porque en realidad no sabemos qué diablos está pasando. Y hasta que sepamos las estructuras básicas de nuestras instituciones, cómo operan en la

práctica, estas organizaciones titánicas, cómo se comportan internamente, no solo a través de historias sino a través de una gran cantidad de documentación interna, hasta que sepamos eso, ¿cómo podemos hacer un diagnóstico? ? ¿Cómo podemos establecer la dirección a seguir hasta que sepamos dónde estamos? Ni siquiera tenemos un mapa de dónde estamos. Así que nuestra primera tarea es construir una especie de herencia intelectual que describa dónde estamos. Y una vez que sabemos dónde estamos, entonces tenemos la esperanza de establecer el rumbo en una dirección diferente. Hasta entonces, creo que todas las teorías políticas, en mayor o menor medida, por supuesto, están en bancarrota".

Es un punto extremadamente importante si lo piensas: ¿cómo podemos formar teorías sobre cómo deberían operar nuestros gobiernos cuando no tenemos idea de cómo están operando actualmente? ¿Cómo puede un médico prescribir el tratamiento correcto cuando aún no ha hecho un diagnóstico?

Las teorías políticas están en este sentido "en bancarrota", porque se forman en la oscuridad, sin que podamos ver con precisión qué está pasando y qué está fallando.

La naturaleza de nuestras instituciones se nos oculta, y eso incluye no solo a nuestras

instituciones gubernamentales, sino también a las instituciones políticas, mediáticas, corporativas y financieras que controlan gran parte de nuestra sociedad. Su naturaleza está oculta no solo por una completa falta de transparencia, sino también por cosas como la propaganda, la censura en Internet, la manipulación de algoritmos de Silicon Valley y, por cierto, las voces más amplificadas en nuestra sociedad son aquellas que más o menos apoyan la política del statu quo.

Que todos los aspectos más importantes del funcionamiento de nuestra civilización estén ocultos, manipulados y ofuscados por los poderosos hace una broma de la idea misma de democracia. ¿Cómo puede la gente saber por qué políticas gubernamentales votar si ni siquiera pueden ver claramente esas políticas? ¿Cómo puede la gente saber por qué votar cuando todo lo relacionado con su comprensión del mundo está siendo activamente distorsionado en beneficio de los poderosos?

La democracia es imposible cuando el público vuela a ciegas, y también lo es cualquier otro medio por el cual el público pueda imponer su voluntad sobre las estructuras de poder existentes.

Nunca verás un levantamiento colectivo de las masas

Ver COLUMNA página 6

Caitlin Johnstone: A world shrouded in secrecy

What we don't know does hurt us: Julian Assange in 2010 made a profound point about the "bankruptcy" of any political theory in our current situation

— Shared from/by Caitlin Johnstone
Via Consortium News

In a video clip from 2010, Julian Assange, speaking in London, made an important observation while explaining the philosophy behind his work with WikiLeaks.

All our political theories are to some extent "bankrupt," he said, because our institutions are so shrouded in secrecy that we can't even know what's really going on in the world.

"We can all write about our political issues, we can all push for particular things we believe in, we can all have particular brands of politics, but I say actually it's all bankrupt," Assange said.

"And the reason it's all bankrupt, and all current po-

litical theories are bankrupt and particular lines of political thought, is because actually we don't know what the hell is going on. And until we know the basic structures of our institutions — how they operate in practice, these titanic organizations, how they behave inside, not just through stories but through vast amounts of internal documentations — until we know that, how can we possibly make a diagnosis? How can we set the direction to go until we know where we are? We don't even have a map of where we are. So our first task is to build up a sort of intellectual heritage that describes where we are. And once we know where we are, then we have a hope of setting course for a different direction. Until then, I think all political theories — to greater and lesser extents of course — are bankrupt."

It's an extremely important point if you think about it: how can we form theories about how our govern-

ments should be operating when we have no idea how they are currently operating? How can a doctor prescribe the correct treatment when he hasn't yet made a diagnosis?

Political theories are in this sense "bankrupt", because they are formed in the dark, without our being able to see precisely what's happening and what's going wrong.

The nature of our institutions is hidden from us, and that includes not only our government institutions but the political, media, corporate and financial institutions which control so much of our society. Their nature is hidden not only by a complete lack of transparency but by things like propaganda, internet censorship, Silicon Valley algorithm manipulation and by the way the most loudly amplified voices in our society are those who more or less support status quo politics.

That all the most important aspects of our civiliza-

See COLUMNA page 6

MEXICO from page 1

"The appeals panel that heard Mexico's arguments was made up of one female and two male judges considered to be liberal and progressive in their outlook," the SRE said.

"The Mexican Government is confident that its arguments will be well-received by the court. Should Mexico win the appeal, the case will return to the lower court to be judged on its merits."

Steve Shadowen, a lawyer for the Mexican government, said that a favorable ruling by the appeals court would allow Mexico to not

only seek damages from gun manufacturers but also a court order that could help combat the thousands of murders perpetrated every year with weapons illegally smuggled into Mexico from the United States.

"What we want is an injunction to make these defendants start paying attention to their distribution systems," Shadowen said. "And it's only U.S. courts that can provide that injunctive relief."

The Mexican government claims that some 500,000 guns are smuggled into Mexico from the United States every year and that over 68 percent of

that number are manufactured by the companies it sued, which also includes Beretta USA, Colt's Manufacturing Co. and Glock Inc.

Noel Francisco, a lawyer for Smith & Wesson, argued that Mexico's lawsuit lacked allegations that gun sales by the accused gun manufacturers did anything that created an exception to the broad protections provided by the PLCAA.

"You have licensed manufacturers that sell to licensed distributors that sell to licensed retailers that sell to individuals who satisfy the

See MEXICO page 5



Skyline College

Los colegios comunitarios de California amplían los programas de licenciatura

por Suzanne Potter
California News Service

27 de julio de 2023: California está expandiendo rápidamente un programa que permite a los estudiantes obtener ciertos títulos de licenciatura en su colegio comunitario local.

En este momento, 27 escuelas ofrecen o pronto ofrecerán un título de licenciatura en campos orientados a la carrera de gran demanda en el Estado Dorado. Un proyecto de ley aprobado hace dos años permite que el estado apruebe hasta 30 nuevos programas de grado por año.

Constance Carroll, presidenta y directora ejecutiva de California Community College Baccalaureate Association, explicó parte de las razones para ofrecer más títulos en más lugares.

"La mayoría de los estudiantes que asisten a los colegios comunitarios

están ligados al lugar", señaló Carroll. "A menudo son cabeza de familia en las que trabajan. No pueden mudarse de sus comunidades locales en busca de estudios en otro lugar".

Los programas son muy rentables. Cuatro años de matrícula para el estudio de bachillerato cuestan alrededor de \$10,500 y muchos estudiantes ahorran dinero viviendo en casa. Puede encontrar una lista de escuelas y programas en el sitio web de los colegios comunitarios de California.

Hayden Lampe obtuvo un título de asociado de Feather River College en la zona rural de Quincy, y planea regresar para obtener su licenciatura en restauración de ecosistemas y manejo aplicado de incendios.

"La aprobación de este programa me permite permanecer en esta comunidad que amo", enfatizó Lampe. "Sin mencionar que el tí-

tulo en sí mismo será mucho más asequible que uno de una universidad tradicional. Entonces, si no fuera por la disponibilidad de este título, probablemente no habría continuado con la educación superior".

Aisha Lowe, vicecanciller ejecutiva de California Community Colleges, dijo que la accesibilidad es clave.

"Nuestros estudiantes son predominantemente estudiantes de bajos ingresos, estudiantes de color, estudiantes de primera generación", destacó Lowe. "Tener esas oportunidades para un camino asequible y un camino local hacia un título de licenciatura que conduzca directamente a un resultado laboral es muy esencial".

La ley estatal actual prohíbe que los títulos de bachillerato de colegios comunitarios compitan con los programas de grado que se

Ver BREVES LCALES page 7

Mission Council on Alcohol for the Spanish Speaking

Concilio de la Misión sobre abuso de Alcohol

Ofendedor 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 turned away for lack of funds

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.

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.

Breves Locales & Estatales Local & State Briefs

California community colleges expand bachelor's degree programs

by Suzanne Potter
California News Service

July 27, 2023 - California is rapidly expanding a program which allows students to pursue certain bachelor's degrees at their local community college.

Right now, 27 schools offer or will soon offer a baccalaureate degree in career-oriented fields in high demand in the Golden State. A bill passed two years ago allows the state to approve up to 30 new degree programs per year.

Constance Carroll, president and CEO of the California Community College Baccalaureate Association, explained part of the rationale for offering more degrees in more locations.

"Most of the students who attend community col-

leges are what we call place-bound," Carroll pointed out. "They oftentimes head families they're working. They cannot move from their local communities in search of studies elsewhere."

The programs are very cost-effective. Four years of tuition for the Baccalaureate study cost about \$10,500, and many students save money by living at home. You can find a list of schools and programs on the California Community Colleges website.

Hayden Lampe earned an associate's degree from Feather River College in rural Quincy, and plans to return to get her bachelor's degree in ecosystem restoration and applied fire management.

"The approval of this program allows me to stay in

this community that I love," Lampe emphasized. "Not to mention the degree itself is going to be so much more affordable than one from a traditional university. So if it wasn't for the availability of this degree, I likely would not have pursued higher education any further."

Aisha Lowe, executive vice chancellor of the California Community Colleges, said accessibility is key.

"Our students are predominantly low-income students, students of color, first-generation students," Lowe outlined. "Having those opportunities for an affordable pathway and a

See LOCAL BRIEFS page 7

Tanto las hojas como los tallos de la ortiga tienen efectos diuréticos, que aumentan la producción de orina y favorecen la micción. También puede ayudar a tratar la inflamación del tracto urinario y los riñones. Además, se ha descubierto que las hojas tiernas de la planta reducen los niveles de azúcar en sangre y limpian la sangre.

A p u c h i n a

La capuchina contiene antioxidantes que protegen contra la enfermedad renal aguda. También se utilizan para aliviar los síntomas de las infecciones del tracto urinario y promover la salud general del sistema urinario.

Si embargo, la gayuba no debe tomarse a largo plazo ni en dosis altas, ya que puede causar daño hepático y otros efectos secundarios.

SALUD de la página 1

La capuchina contiene antioxidantes que protegen contra la enfermedad renal aguda. También se utilizan para aliviar los síntomas de las infecciones del tracto urinario y promover la salud general del sistema urinario.

La capuchina contiene antioxidantes que protegen contra la enfermedad renal aguda. También se utilizan para aliviar los síntomas de las infecciones del tracto urinario y promover la salud general del sistema urinario.

Si bien la capuchina

Si bien la capuchina es conocida por su valor ornamental, tiene propiedades que ayudan al riñón a mantener sus funciones. Sus semillas, flores y hojas pueden ayudar a tratar varias dolencias, y su jugo también brinda beneficios medicinales a quienes lo beben. Los ensayos clínicos han informado sobre las propiedades antiinflamatorias y anti-

oxidantes de la capuchina. La capuchina contiene antioxidantes que pueden matar bacterias como *Staphylococcus*, *Streptococcus* y *Salmonella*. Estos potentes compuestos antibióticos se liberan del cuerpo a través de la micción, pasando y desinfectando la uretra en el proceso. Esto hace que la capuchina sea útil para tratar la inflamación aguda y crónica del tracto urinario.

O r t i g a

Si bien la ortiga es conocida por su reputación desagradable, también se la conoce como una planta curativa.

Es rico en vitamina B y una variedad de diferentes compuestos beneficiosos que contienen hierro, calcio o potasio. Además,

la ortiga contiene acetilcolina, el principal neurotransmisor del sistema nervioso.

Un estudio publicado en el *Journal of BioAllied Sci-*

Ver SALUD página 5

de doula comienzan idealmente antes del parto, en el segundo trimestre. Debido a que la atención hospitalaria se basa en turnos, rara vez tienes a alguien contigo desde el principio hasta el final".

Aunque las tarifas a menudo son de su bolsillo, el cuidado de la doula ahora \$58.4 millones de los \$26.2 mil millones (\$51,600 por bebé) gastados en partos prematuros en los EE.UU. y evita 3,288 nacimientos prematuros anualmente.

Cuando un sistema hospitalario no prioriza a la paciente que da a luz a través de la continuidad de la atención, continuó Birnbaum, "puede

CALIFORNIA de la página 1

este apoyo y en qué medida.

Juliana Birnbaum, una doula del condado de Marin que ha practicado desde 2012, dijo que esta inclusión sistemática del trabajo de nacimiento facilita el desafío central que enfrentan sus clientes: la accesibilidad.

"Hasta este cambio de Medi-Cal", dijo, "las personas no tenían otra opción, a menos que hubiera un programa de voluntariado disponible en el momento del trabajo de parto, sino pagar a las doulas de su bolsillo. Esto se hace más difícil por el hecho de que las relaciones

LATIN BRIEFS from page 1

obstáculos y contradicciones by the Mexican Army.

Mission sent by Pope Francis arrives in Peru to investigate sexual and psychological abuse in a congregation

The Spanish priest Jordi Bertomeu and the Archbishop of Malta, Charles Scicluna, will investigate the complaints against Sodalicio de Vida Cristiana for sexual, physical and psychological abuse.

In a statement released on Saturday, the Peruvian Episcopal Conference welcomed the arrival of

interesar a los proveedores de atención sugerir intervenciones para obtener ganancias. Pero en una intervención costosa como una cesárea, también puede haber resultados riesgosos, especialmente cuando se deja en manos de quien esté de guardia cuando una mujer da a luz, en lugar de un defensor de sus intereses".

Aumento de las tasas de mortalidad materna

Ver CALIFORNIA página 4

Bertomeu and Scicluna, both members of the Dicastery for the Doctrine of the Faith and experts in crimes of abuse, to "investigate, listen and present a report" on the complaints against the congregation.

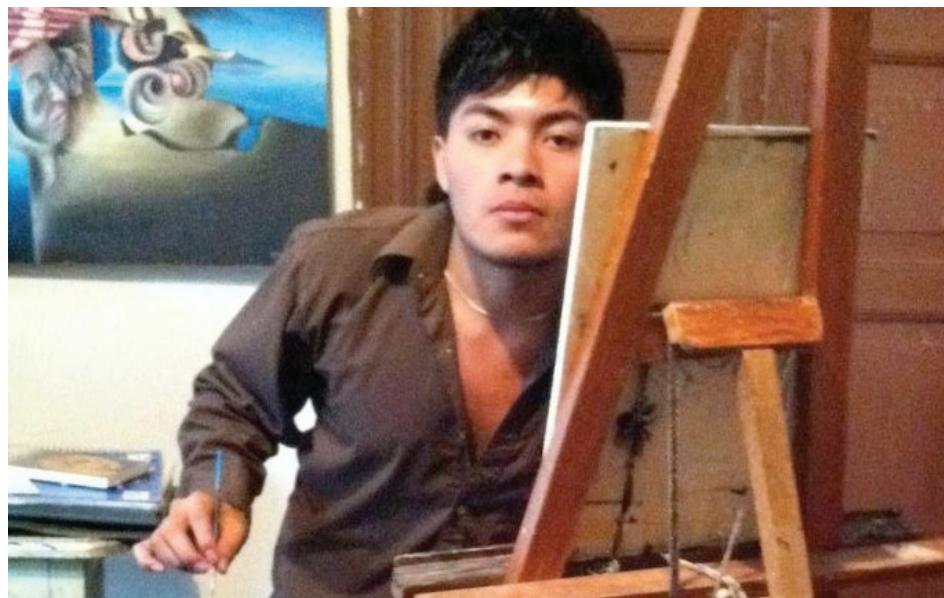
A "fair and objective" report

"I think it is excellent that this matter is investigated in depth, that the people involved are listened to and I am sure that the report will be fair and objective for the good of all," said the president of the Peruvian Episcopal Conference, Monsignor Miguel Cabrejos.

Cabrejos will meet with the envoys of Pope Francis this Wednesday.

See LATIN BRIEFS page 5

Arte & Entretenimiento Arts & Entertainment



Jorge Domínguez Cruz

Reinventando el surrealismo, según el artista Jorge Domínguez

—por los servicios de noticias de
El Reportero
Vía MND

Cuando pensamos en arte surrealista, pensamos en nombres como Salvador Dalí, René Magritte y Max Ernst. México dio la bienvenida a artistas surrealistas como Leonora Carrington, Alice Rahon, Wolfgang Paalen que escapaban de la guerra en Europa.

El surrealismo decayó en México, pero nunca desapareció porque algo en él atrae la psique del país. Aunque no es una "vanguardia", aquí todavía hay artistas que toman sus preceptos y los reelabo-

ran para sus propios fines.

Uno de esos maestros es el artista huasteco (tenek) Jorge Domínguez Cruz, quien combina la cosmovisión de su pueblo, su crianza agrícola y su propia reflexión filosófica para crear lo que él llama "surrealismo indígena".

"Hago lo que me dice el corazón", dice Domínguez.

A través de su arte, Domínguez se ha convertido en embajador de su pueblo y por extensión de la Huasteca en general, una región étnico-geográfica que se extiende por los estados de Veracruz, Tamaulipas, Puebla, Hidalgo, San Luis Potosí y Querétaro.

Tal destino hab-

ría parecido imposible cuando era un niño.

Nacido como el penúltimo de ocho hijos de campesinos, Domínguez proviene de una larga línea de personas que cultivan la tierra alrededor de Mata de Ocate. Aproximadamente el 70 por ciento de las 450 personas de la ciudad viven en la pobreza. El ochenta por ciento son indígenas, pero es el otro 20 por ciento el que controla la política y la economía.

Pasó la mayor parte de su infancia haciendo tareas relacionadas con el cultivo de maíz, frijoles y chiles, pero

Ver ARTES página 6

Reinventing surrealism, according to artist Jorge Domínguez Cruz

— by the El Reportero's news services
Vía MND

When we think of surrealist art, we think of names like Salvador Dalí, René Magritte and Max Ernst. Mexico welcomed Surrealist artists like Leonora Carrington, Alice Rahon, Wolfgang Paalen who were escaping war in Europe.

Surrealism waned in Mexico, but it never disappeared because something about it appeals to the country's psyche. Although not "avant garde," there are still artists here taking its precepts reworking them for their own purposes.

One such *maestro* is Huastec (Tenek) artist Jorge Domínguez Cruz, who combines his people's

cosmovisión, his agricultural upbringing and his own philosophical reflection to create what he calls "Indigenous surrealism."

"I make what my heart tells me," Domínguez says.

Through his art, Domínguez has made himself an ambassador for his people and by extension, the Huasteca in general, an ethnic/geographical region that stretches over the states of Veracruz, Tamaulipas, Puebla, Hidalgo, San Luis Potosí and Querétaro.

Such a destiny would have seemed impossible when he was a child.

Born as the second to last of eight children to peasant farmers, Domínguez comes from a long line of people who farm the land around Mata de Ocate. Ap-

proximately 70 percent of the town's 450 people live in poverty. Eighty percent are Indigenous, but it is the other 20 percent that control the politics and economy.

Most of his childhood was spent doing chores related to growing corn, beans and chili peppers, but "... painting came from deep within when I was a small child," he says. "It was a force that I could not control, and it obliged me to draw and paint with what I could."

Poverty alone might have been enough to hold him back, but another aspect was equally limiting.

According to Domínguez, children simply did not spend time drawing and painting in Mata de Ocate. With no support at home, he hid his passion, teaching himself everything, including making his own paints from flowers and brushes with animal hair. Referring to himself as a "stubborn" child, Domí-

See ARTS page 6

y casi el 5 por ciento de todos los nacimientos en los EE.UU., la tasa de mortalidad de las personas con Medi-Cal en 2021 fue 2.8 veces mayor que la de las personas con seguro médico privado.

A la luz de esto, los beneficios del cuidado de doula están bien respaldados: el Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos y la Sociedad de Medicina Materno Fetal informan que "una de las herramientas más efectivas para mejorar los resultados del trabajo de parto y el parto", incluidas las reducciones en dolor, partos por cesárea y duración del

trabajo de parto: "es la presencia continua de personal de apoyo, como una doula".

Falta de entrenamiento

Sin embargo, la incorporación de este apoyo en Medi-Cal puede dificultarlo, dice Neri Life Choma, quien opera el centro de apoyo al parto en San José, Birth

Ver CALIFORNIA página 6

Calendario & Turismo Calendar & Tourism



Artista chicana Amelia Meza Bains presenta Arqueología de la Memoria

— por Magdy Zara

Amalia Mesa-Bains, artista chicana, exhibe su obra *Arqueología de la memoria*, presentando el trabajo de la totalidad de su carrera por primera vez. Esta exposición presenta casi 60 obras en una variedad de medios, incluidas catorce instalaciones importantes, celebra las importantes contribuciones de Mesa-Bains al campo del arte contemporáneo a nivel local y global.

Durante más de cuarenta y cinco años, Mesa-Bains ha trabajado para llevar el arte chicano al campo estadounidense más amplio del arte contemporáneo a través de innovaciones de formas sagradas como altares, ofrendas a los muertos, lugares de descanso al borde de la carretera, y santuarios de patio de casa, fotografías, cuentas, bisutería, rosarios, postales, entre otros.

La exhibición *Arqueología de la memoria*, abrió sus puertas el pasado 23 de julio y extiende hasta el próximo 16 de agosto, en

el Museo de Arte de Berkeley y Archivo de Cine del Pacífico, de miércoles a Domingo, de 11 a.m. hasta las 6 p.m. Las entradas tienen un costo de \$14 por persona.

El museo se encuentra ubicado en el Centro St, Berkeley, CA.

Sacred Fire Band rinde homenaje a Carlos Santana

Sacred Fire Band una de las favoritas del Área de la Bahía, es una dinámica banda tributo que da vida al sonido de Carlos Santana.

Con fascinantes solos de guitarra y órgano, una vibrante sección de vientos y una vibrante sección de percusión, sus electrizantes interpretaciones son un fiel reflejo de la música de Santana. Desde "Black Magic Woman" hasta "Smooth", Sacred Fire Band capta los ritmos conmovedores y la energía ardiente de la música de Santana.

Las instalaciones del parque San Bruno, ubicado en el 567 de Camino Real será el lugar donde se le brindará

este tributo a Santana, el próximo 4 de agosto a partir de las 5 p.m., la actividad será completamente gratis.

Regresan las tardes domingueras al parque Presidio

Como parte de las actividades organizadas por el Parque Presidio vuelven las tardes domingueras, las artistas y activistas Favianna Rodríguez y Felicia Gabaldon, realizarán *Armonía Desatada: Música y Arte para la Madre Tierra*.

Las organizadoras del evento explicaron que su objetivo con esta actividad es celebrar el papel vital que juega el arte en la configuración de nuestra relación con la tierra. "El arte y la cultura son las herramientas más poderosas para inspirar el cambio social que demandan estos tiempos".

La invitación es para este domingo 13 de agosto en el Presidio Tunnel Tops, 210 Lincoln Boulevard, San Francisco, a partir de la 1 p.m.

Chicana artist Amelia Mesa Bains presents Archology of Memory

— by Magdy Zara

Chicana artist Amalia Mesa-Bains exhibits her work *Archology of Her Memory*, presenting her work from her entire career for the first time. This exhibition features nearly 60 works in a variety of media, including fourteen major installations, celebrates Mesa-Bains' significant contributions to the field of contemporary art locally and globally.

For more than forty-five years, Mesa-Bains has worked to bring Chicano art to the broader American field of contemporary art through innovations of sacred forms such as altars, offerings to the dead, roadside resting places, and backyard sanctuaries, photographs, beads, jewelry, rosaries, postcards, among others.

The *Archology of Memory* exhibition opened its doors on July 23 and runs

until Aug. 16, at the Berkeley Museum of Art and Pacific Film Archive, from Wednesday to Sunday, from 11 a.m. to 5 p.m. until 6 pm. Tickets are \$14 per person.

The museum is located on Center St, Berkeley, CA.

Sacred Fire Band pays tribute to Carlos Santana

A Bay Area favorite, Sacred Fire Band is a dynamic tribute band that brings the sound of Carlos Santana to life.

With riveting guitar and organ solos, a thumping horn section, and a thumping percussion section, his electrifying performances are a true reflection of Santana's music. From "Black Magic Woman" to "Smooth," Sacred Fire Band captures the soulful rhythms and fiery energy of Santana's music.

The facilities of the San Bruno park, located at 567 Camino Real will be the place where this trib-

ute to Santana will be offered, next August 4 starting at 5 p.m., the activity will be completely free.

Sunday afternoons return to Presidio Park

As part of the activities organized by Parque Presidio, Sunday afternoons return, the artists and activists Favianna Rodríguez and Felicia Gabaldon, perform *Unleashed Harmony: Music and Art for Mother Earth*.

The organizers of the event explained that their goal with this activity is to celebrate the vital role that art plays in shaping our relationship with the land. "Art and culture are the most powerful tools to inspire the social change that these times demand."

The invitation is for this Sunday, August 13, at the Presidio Tunnel Tops, 210 Lincoln Boulevard, San Francisco, starting at 1 p.m.

Visítanos a www.reporterosf.com

Llámenos al 415-648-3711

MÉXICO de la página 1

bre de 2022, lo que llevó a la Secretaría de Relaciones Exteriores (SRE) a presentar una apelación en marzo.

La SRE señaló en un comunicado el lunes que la Corte de Apelaciones del Primer Circuito de Estados Unidos en Boston había "escuchado los argumentos orales de México en su demanda contra los fabricantes de armas".

"... El Gobierno de México busca revertir el fallo del 30 de septiembre de 2022 en el que el Tribunal de Distrito de EE. UU. para el Distrito de Massachusetts desestimó la demanda", dijo el ministerio.

La SRE señaló que el juez federal que desestimó la demanda, F. Dennis Saylor, dictaminó que la Ley de Protección al Comercio Lícito de Armas (PLCAA) "otorga inmunidad a las empresas demandadas, aun cuando el daño causado ocurra en territorio mexicano".

Dijo que su escrito de apelación argumentó que el tribunal de distrito federal "se equivocó al definir el enfoque de la PLCAA de manera tan amplia y en términos tan absolutos y, por lo tanto, otorgar inmunidad a las compañías de armas".

La SRE dijo que en la corte de apelaciones el lunes, los abogados del gobierno mexicano hicieron dos puntos.

- No existe ninguna disposición en la PLCAA que establezca explícitamente que se pueda aplicar a daños causados fuera del territorio estadounidense, por lo tanto, no otorga inmunidad a las empresas por daños causados en México.

- Alternativamente, incluso si se considera que la PLCAA es aplicable nuevamente, las acciones y omisiones cometidas por las empresas de armas caen bajo las excepciones a la inmunidad de la PLCAA, por

lo que se debe permitir que continúe el caso mexicano.

"El panel de apelaciones que escuchó los argumentos de México estaba compuesto por una jueza y dos jueces considerados liberales y progresistas en su perspectiva", dijo la SRE.

"El Gobierno de México confía en que sus argumentos serán bien recibidos por la corte. Si México gana la apelación, el caso volverá a la corte inferior para ser juzgado sobre sus méritos".

Steve Shadowen, abogado del gobierno mexicano, dijo que un fallo favorable de la corte de apelaciones permitiría a México no solo reclamar daños y perjuicios a los fabricantes de armas, sino también una orden judicial que podría ayudar a combatir los miles de asesinatos perpetrados cada año con armas de contrabando ilegal a México desde los Estados Unidos.

"Lo que queremos es una orden judicial para que estos acusados comiencen a prestar atención a sus sistemas de distribución", dijo Shadowen. "Y solo los tribunales de EE.UU. pueden proporcionar esa medida cautelar".

El gobierno mexicano afirma que unas 500.000 armas ingresan de contrabando a México desde Estados Unidos cada año y que más del 68 por ciento de ese número son fabricadas por las empresas a las que demandó, que también incluyen a Beretta USA, Colt's Manufacturing Co. y Glock Inc.

Noel Francisco, abogado de Smith & Wesson, argumentó que la demanda de México carecía de acusaciones de que las ventas de armas por parte de los fabricantes de armas acusados hicieran algo que creara una excepción a las amplias protecciones proporcionadas por la PLCAA.

"Hay fabricantes con licencia que venden a distribuidores con licencia que venden a minoristas con licencia que venden a personas que cumplen con los requi-

sitos de la ley federal, pero algunos de ellos resultan ser compradores ficticios", dijo.

Se espera un fallo de la corte de apelaciones con sede en Boston en los próximos meses, informó la agencia de noticias Reuters. Sin embargo, Alejandro Celorio Alcántara, asesor legal de la SRE, dijo que la decisión podría demorar entre seis y ocho meses. Agregó que el gobierno se mostró "optimista" de que recibirá un fallo favorable.

"El simple hecho de que... [la gente] en México, en Estados Unidos y en todo el mundo esté prestando más atención a... los argumentos legales [de México] ya es una victoria en sí misma", dijo Celorio.

En su demanda de 2022, México alegó que las empresas de armas estadounidenses sabían que sus prácticas comerciales provocaban el tráfico ilegal de armas en México.

Colt, por ejemplo, fabricó una pistola adornada con una imagen de Emiliano Zapata, un héroe de la revolución mexicana. Esa arma se usó en el asesinato en 2017 de la periodista chihuahuense Miroslava Breach.

El gobierno argumentó que otros fabricantes de armas también diseñan armas para atraer a las organizaciones criminales en México, entre las que se encuentran carteles de la droga como el Cártel de Sinaloa y el Cártel Jalisco Nueva Generación.

Por separado, el gobierno presentó una demanda contra cinco tiendas de armas en Arizona en octubre pasado. En ese caso, que está en curso, México alegó que las cinco tiendas "participan de manera rutinaria y sistemática en el tráfico ilegal de armas, incluidas las de tipo militar, para organizaciones criminales en México, a través de ventas a testaferros y ventas dirigidas a traficantes de armas."

Con informes de Reuters y El País

MEXICO from page 3

requirements of federal law, but some of them happen to be straw purchasers," he said.

A ruling from the Boston-based appeals court is expected in the coming months, the news agency Reuters reported. However, Alejandro Celorio Alcántara, the SRE's legal advisor, said that a decision might not come for six to eight months. He added that the government was "optimistic" that it will receive a favorable ruling.

"The simple fact that... [people] in Mexico, in the United States and around the

world are paying more attention to... [Mexico's] legal arguments is already a victory in itself," Celorio said.

In its 2022 lawsuit, Mexico alleged that U.S. gun companies were aware that their business practices caused illegal arms trafficking in Mexico.

Colt's, for example, manufactured a pistol embellished with an image of Emiliano Zapata, a hero of the Mexican revolution. That weapon was used in the 2017 murder of Chihuahua-based journalist Miroslava Breach.

The government argued that other arms manufacturers also design weapons to

appeal to criminal organizations in Mexico, among which are drug cartels such as the Sinaloa Cartel and the Jalisco New Generation Cartel.

Separately, the government filed a lawsuit against five gun stores in Arizona last October. In that case, which is ongoing, Mexico alleged that the five stores "routinely and systematically participate in the illegal trafficking of arms, including military-style ones, for criminal organizations in Mexico, through sales to straw purchasers and sales directed to arms dealers."

With reports from Reuters and El País

microbiano", escribieron.

Interruptor de piedra

La hierba rompepiedras ganó su nombre debido a su naturaleza alcalina que previene la formación de cálculos renales y sus efectos sobre los existentes. Debido a esto, se ha utilizado como apoyo a otras hierbas que disuelven los cálculos renales de forma natural. Stone-breaker también se conoce como una hierba antiviral, por lo que es una buena opción para las infecciones.

Un estudio de junio de 2016 publicado en el

complaints of pedophilia and sexual abuse against priests from those nations.

Half monks, half soldiers

The Sodalicio case broke out in 2015 thanks to the revelations of Peruvian journalists

Journal of Pharmacy and Pharmacology señaló que el triturador de piedras es rico en flavonoides, como la galocatequina, la rutina, la querectina y el kaempferol. Estos compuestos vegetales son conocidos por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que pueden aumentar el flujo de orina y aliviar la inflamación. En su estudio, los investigadores también hicieron referencia al uso de rompepiedras en las medicinas tradicionales de Brasil y Malasia para problemas renales. *Food.news*.

Pedro Salinas and Paola Ugaz. In their book 'Half monks, half soldiers', they collect the testimonies of victims of physical, psychological and sexual abuse allegedly committed by members of Catholic congregations.

CALIFORNIA from page 1

central challenge that her clients face: accessibility.

"Up until this Medi-Cal change," she said, "people had no choice, unless there was a volunteer program available at the time of labor, but to pay doulas out-of-pocket. This is made harder by the fact that doula relationships start ideally before labor, in the second trimester. Because hospital care is based on shifts, you rarely have someone with you from the beginning through the end."

Though fees are often out-of-pocket, doula care saves \$58.4 million from the \$26.2 billion (\$51,600 per baby) spent on preterm delivery in the U.S., and prevents 3,288 preterm births annually.

When a hospital system does not prioritize the birthing patient through continuity of care, Birnbaum continued, "it can be in the interest of care providers to suggest interventions to make a profit. But in a costly intervention like a C-section, too, there can

also be risky outcomes, especially when it's left to whoever happens to be on-call when a woman gives birth, rather than to an advocate for their interests."

Rising maternal mortality rates

This neglect can often be fatal: California Department of Public Health data shows that California's 2020 maternal mortality rate was 18.6 deaths per 100,000 live births — a 45 percent increase from a rate of 12.8 in 2019, while the rate for Black mothers was three times higher than

the rate for white, Asian, and Hispanic mothers.

Although Medi-Cal funds over half of California births and nearly 5 percent of all U.S. births, the mortality rate for those with Medi-Cal in 2021 was 2.8 times higher than for those with private health insurance.

In light of this, the benefits of doula care are well-supported: the American College of Obstetricians and Gynecologists and the Society for Maternal-Fetal Medicine report that "one of the most effective tools to improve labor and delivery outcomes" — including reductions in pain, Caesarean deliveries, and labor length — "is the continuous presence of support personnel, such as a doula."

Lack of training

Nevertheless, the incorporation of this support in Medi-Cal may hinder it, says Neri Life Choma, who operates San Jose-based birth support center Birth Coach Method and has been practicing since 1999.

For one, no universal doula training system exists. California does not require doulas to earn a certificate; Choma estimates that most work without one. In place of a certificate, Medi-Cal allows doulas to enroll

through five years of experience and three letters of recommendation from licensed providers, community-based organizations, or enrolled doulas.

This lack of a requirement for hospital-adjacent training may oppose doulas — and their clients — to the system intended to aid them.

"In Israel, where I trained, you worked for a year, 100 hours of hospital shifts. Here you can be done in a few weekends, maybe online. At the hospital there's no culture of teamwork in place, you may be intimidated from the start," Choma said.

"I see the result often in recently trained doulas," she added. "They position themselves as the resistance to the medical system, and their job is to rescue their clients from it. But this instills fear, not empowerment. I don't tell a mother that her providers don't have her best interests at heart but examine how her providers are contributing to her wishes and values."

"Patient-centered advocacy is not done through resistance but collaboration," she continued. "If a client wants something, I ask:

See CALIFORNIA page 7

EDITORIAL de la página 2

tiles. Hollywood y Disney se negaron a promoverla.

"Nuestro futuro son los niños. Ahora, el primer paso para erradicar este crimen es tomar conciencia. Vayan a ver *Sonido de libertad*" agregó el actor Mel Gibson en un video-mensaje publicado en la cuenta de Instagram

de Eduardo Verástegui, actor que protagoniza la película.

En 2013, Tim Ballard y varios ex agentes del gobierno dejaron sus trabajos para fundar *Operation Underground Railroad* (OUR), organización que trabaja en todo el mundo y en conjunto con las fuerzas del orden público para rescatar a niños de la esclavitud y la explotación.

encia Episcopal Peruana, monseñor Miguel Cabrejos. C a b r e j o s s e reunirá con los enviados del papa Francisco este miércoles en la sede de la Nunciatura Apostólica.

Bertomeu y Scicluna **cuentan con una dilatada trayectoria**. En 2023, visitaron Paraguay y Bolivia para investigar denuncias por pederastia y abuso sexuales que pesan sobre sacerdotes de esas naciones.

"Mitad monjes, mitad soldados"

El caso Sodalicio estalló en 2015 gracias a las revelaciones de los periodistas peruanos Pedro Salinas y Paola Ugaz. En su libro '*Mitad monjes, mitad soldados*', recogen los testimonios de víctimas de abusos físicos, psicológicos y sexuales cometidos presuntamente por integrantes de esa congregación católica.

leaves have been found to lower blood sugar levels and cleanse the blood.

Celery is often used in the kitchen as a culinary herb. However, traditional Ayurveda medicine uses it alongside radish and others to help break up and expel toxins and debris in the kidneys. It also contains antioxidants and acts as a mild diuretic, helping the kidneys and urinary system function optimally.

A study published in the *Journal of BioAllied Sciences* back in December 2019 found that celery can help break down calcium crystals and organic matrix components in kidney stones. The study authors pointed to the flavonoid apigenin, which

HEALTH from page 1

Nasturtium useful for treating both acute and chronic inflammation of the urinary tract.

Stinging nettle While stinging nettle is known for its ornamental value, it has properties that help the kidney maintain its functions. Its seeds, flowers and leaves can help treat several ailments, and its juice also provide medicinal benefits to those who drink it. Clinical trials have reported on nasturtium's anti-inflammatory and antioxidant properties.

Nasturtium contains natural antibiotics that can kill bacteria such as *Staphylococcus*, *Streptococcus* and *Salmonella*. These potent antibiotic compounds are released from the body via urination, passing through and disinfecting the urethra in the process. This

makes nasturtium useful for treating both acute and chronic inflammation of the urinary tract.

Stinging nettle While stinging nettle is known for its unpleasant reputation, it has also been known as a healing plant. It is rich in vitamin B and a variety of different beneficial compounds containing iron, calcium, or potassium. Moreover, stinging nettle contains acetylcholine – the nervous system's chief neurotransmitter.

Both the leaves and stems of stinging nettle have diuretic effects, which increase the production of urine and promote urination. It can also help treat inflammation of the urinary tract and kidneys. Moreover, the plant's young

See HEALTH page 6

HEALTH from page 5

is abundant in celery, as the main plant compound responsible. "Kidney stones decay activity of apigenin is believed to be related to its ability as an anti-inflammatory, antioxidant, and antimicrobial," they wrote.

S t o n e b r e a k e r

The stonebreaker herb gained its name due to its alkaline nature that prevents the formation of kidney stones and its effects on existing ones. Because of this, it has been used to support other herbs that dissolve kidney stones naturally. Stone-

breaker is also known as an antiviral herb, making it a good choice for infections.

A June 2016 study published in the *Journal of Pharmacy and Pharmacology* noted that stonebreaker is abundant in flavonoids, such as gallic acid, rutin, quercetin and kaempferol. These plant compounds are known for their anti-inflammatory and antioxidant properties that can increase urine flow and relieve inflammation. The researchers also referenced stonebreaker's use in the traditional medicines of Brazil and Malaysia for renal issues in their study. *Food.news*.

COLUMN from page 2

tion's operation are hidden, manipulated and obfuscated by the powerful makes a joke of the very idea of democracy. How can people know what government policies to vote for if they can't even clearly see those policies? How can people know what to vote for when everything about their understanding of the world is being actively distorted for the benefit of the powerful?

Democracy is impossible when the public is flying blind, and so is any other means by which the public might impose its will on existing power structures.

You will never see a collective uprising of the masses

against their rulers when the dominant message being inserted into everyone's mind is that everything is basically fine and if you don't like the way things are you can change it by voting. If the veil of secrecy were ripped away from the U.S. empire's inner workings and everyone could see the full scale of its criminality in the plain light of day you'd probably have immediate open revolution in Washington. Which is precisely why that veil exists.

We can't form solid political theories while everything's hidden from us. Even if we could we're unable to organize any means to put those theories into action for the same reason.

such as Salvador Dalí and ... I identified very much with his way of making art."

That way of making art includes bright colors on landscapes and scenes with multiple dreamlike elements, often with recognizable elements of northern Veracruz and Huastec culture. Figures interact not as they would in the real world but in ways that reflect Domínguez's inner world.

-- Note: This article was cut to fit space in this print edition. To read the full article please access our online Arts and Entertainment at www.elreporteroSF.com.

ington. Que es precisamente por lo que existe ese velo.

La democracia es imposible cuando el público vuela a ciegas, y también lo es cualquier otro medio por el cual el público pueda imponer su voluntad sobre las estructuras de poder existentes.

Nunca verás un levantamiento colectivo de las masas contra sus gobernantes cuando el mensaje dominante que se inserta en la mente de todos es que todo está básicamente bien y si no te gusta cómo están las cosas, puedes cambiarlo votando. Si el velo del secretismo fuera arrancado del funcionamiento interno del imperio estadounidense y todos pudieran ver la escala completa de su criminalidad a plena luz del día, probablemente tendrías una revolución abierta inmediata en Washington. Que es precisamente por lo que existe ese velo.

No podemos formar teorías políticas sólidas mientras todo esté oculto para nosotros. Incluso si pudieramos, no podemos organizar ningún medio para poner en práctica esas teorías por la misma razón. El hecho de que la naturaleza de nuestro mundo esté siendo tan agresivamente obfuscada nos impide saber exactamente qué necesita cambiar y nos impide efectuar el cambio.

Por esta razón, suelo argumentar que nuestra prioridad más urgente como civilización

CALIFORNIA de la página 4

Coach Method, y ha estado practicando desde 1999.

Por un lado, no existe un sistema universal de formación de doulas. California no exige que las doulas obtengan un certificado; Choma estima que la mayoría trabaja sin uno. En lugar de un certificado, Medi-Cal permite que las doulas se inscriban con cinco años de experiencia y tres cartas de recomendación de proveedores autorizados, organizaciones comu-

nidades o doulas inscritas.

Esta falta de un requisito para la capacitación adyacente al hospital puede oponer a las doulas, y sus clientes, al sistema destinado a ayudarlas.

"En Israel, donde me entrené, trabajaste durante un año, 100 horas de turnos de hospital. Aquí se puede hacer en unos pocos fines de semana, tal vez en línea. En el hospital no existe una cultura de trabajo en equipo, es posible que te sientas intimidado desde el principio", dijo Choma.

"Veo el resultado a menudo en doulas recién formadas", agregó. "Se posicionan como la resistencia al sistema médico y

The fact that the nature of our world is being so aggressively obfuscated keeps us from knowing exactly what needs to change and keeps us from effecting change.

For this reason I often argue that our most urgent priority as a civilization is rolling back all the secrecy and obfuscation, because until that happens we'll never get change, and we'll never know what should be changed.

I have my ideological preferences of course, but I'm just one person taking a best guess at what needs to happen in a world where so many of the lights are switched off. Not until our society can actually see the world as it really is, will we have the ability to begin, as Assange says, "setting course for a different direction."

And those who benefit from our current course are lucidly aware of this. That's why we're not allowed to see what they're up to behind the veils of secrecy. That's why our entire civilization is saturated in nonstop propaganda.

That's why the internet is being increasingly censored and manipulated. That's why

Every pair of eyelids you help open is one more pair of eyes looking around helping to get an accurate picture of what's going on, and one more pair of eyes helping to open the eyes of others.

Once we have enough open eyes, we will have the potential for a real course of action.

Caitlin Johnstone's work is entirely reader-supported, so if you enjoyed this piece please consider sharing it around, following her on Facebook, Twitter, Soundcloud, YouTube, or throwing some money into her tip jar on Ko-fi, Patreon or Paypal.

biarlo votando. Si el velo del secretismo fuera arrancado del funcionamiento interno del imperio estadounidense y todos pudieran ver la escala completa de su criminalidad a plena luz del día, probablemente tendrías una revolución abierta inmediata en Washington. Que es precisamente por lo que existe ese velo.

No podemos formar teorías políticas sólidas mientras todo esté oculto para nosotros. Incluso si pudieramos, no podemos organizar ningún medio para poner en práctica esas teorías por la misma razón. El hecho de que la naturaleza de nuestro mundo esté siendo tan lúcidamente conscientes de ello. Es por eso que no se nos permite ver lo que están haciendo detrás de los telos del secreto. Es por eso que toda

es hacer retroceder todo el secreto y la obfuscación, porque hasta que eso suceda, nunca obtendremos cambios y nunca sabremos qué debe cambiarse.

Tengo mis preferencias ideológicas, por supuesto, pero solo soy una persona que hace una mejor suposición de lo que debe suceder en un mundo donde tantas luces están apagadas. Hasta que nuestra sociedad no pueda ver el mundo como realmente es, no tendremos la capacidad de comenzar, como dice Assange, a "establecer el rumbo en una dirección diferente".

Y aquellos que se benefician de nuestro curso actual son lúcidamente conscientes de ello. Es por eso que no se nos permite ver lo que están haciendo detrás de los telos del secreto. Es por eso que toda

Ver COLUMNA página 7

su trabajo es rescatar a sus clientes de él. Pero esto infunde miedo, no empoderamiento. No le digo a una madre que sus proveedores no se preocupan por ella, sino que analizo cómo sus proveedores están contribuyendo a sus deseos y valores.

"La defensa centrada en el paciente no se hace a través de la resistencia sino de la colaboración", continuó. "Si un cliente quiere algo, le pregunto: '¿Qué tan cómodo se siente volviendo a la clínica y compartiéndolo con su médico? Si veo vacilación, entonces tenemos que discutirlo'.

Salario bajo para doulas

Aunque los estándares institucionales de atención para las doulas pueden alejarlas de lo que Choma considera "pensamiento de lucha o huida", es posible que la inscripción en Medi-Cal no ayude en esto.

Por un lado, la cobertura reduciría el salario de las doulas. El presupuesto 2021-2022 del gobernador Newsom originalmente fijó

un reembolso de \$450 por nacimiento; salario prácticamente mínimo, dado el amplio apoyo prenatal que implica.

Incluso los \$1,154 por nacimiento establecidos por el presupuesto 2022-2023 son más bajos que la tarifa de mercado para el trabajo de doula en la mayoría de las regiones de California, que puede oscilar entre \$1,500 y \$3,500 (y hasta \$5,000 para doulas muy experimentadas). La tarifa más alta en todo el estado es de \$1,500, actualmente proporcionada a través de Medicaid en Oregon y Rhode Island.

En consecuencia, la participación en el programa es baja. En el condado de Los Ángeles, que es aproximadamente tres veces más grande que cualquier otro en California por población (actualmente alrededor de 10 millones), 10 doulas se habían inscrito de un total de 25 solicitudes hasta abril de 2023.

Confianza cen-

See CALIFORNIA página 7

ARTES de la página 4

"... la pintura me vino desde muy adentro cuando era un niño pequeño", dice. "Era una fuerza que no podía controlar, y me obligaba a dibujar y pintar con lo que podía".

La pobreza por sí sola podría haber sido suficiente para detenerlo, pero otro aspecto era igualmente limitante.

Según Domínguez, los niños simplemente no pasaban tiempo dibujando y pintando en Mata de Ocate. Sin apoyo en casa, ocultó su pasión, aprendiendo todo por sí mismo, incluso hacer sus

propias pinturas con flores y pinceles con pelo de animales. Refiriéndose a sí mismo como un niño "terco", Domínguez estaba decidido a hacer arte como pudiera, sin importar lo que pensaran los demás.

Pero la escuela lo animó, brindándole libros de texto con imágenes del arte occidental y mexicano. Algunos maestros incluso le dieron pinturas. En la escuela secundaria, comenzó a presentar su trabajo en concursos estatales y nacionales. Poco después, se fue a vivir con sus hermanos mayores a la Ciudad de México.

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

PAN FRESCO SALIDO DEL HORNO TODOS LOS DÍAS

Los Panchos

Restaurante

Mexican & Salvadorian Food

Pupusas

Steak Ranchero

Carne Asada

415-285-1033

3206 Mission St., San Francisco (at Valencia St)

Open 7 days - Abierto los 7 días

CTEC

California Tax Education Council

Registered Tax Preparer

MIRANDA AND ASSOCIATES

BESSIE MIRANDA

Business Associate

- Individual Income Taxes
- Business Taxes
- ITIN Requests
- Civil Marriages
- Divorce
- Translations
- Notary Public
- Travel Permit

- Impuestos Personales
- Impuestos de Negocios
- Tramitamos su ITIN
- Matrimonios Civiles
- Divorcio
- Traducciones
- Notary Public
- Permiso de Viaje

We are not Attorneys-at-law / No somos abogados

Registered Tax Preparer #A130831 • Bond No. 6741077

233 E. Harris Ave., Unit 5, So. San Francisco, CA 94080
Bus: 650-273-8007 - Cell: 650-834-6538 - Fax: 650-273-1139

338 Jackson St., Unit 3, Hayward, CA 94544

510-398-8311

Email: mirandaassociates1@yahoo.com

LOCAL BRIEFS from page 3

local pathway to a baccalaureate degree that leads directly into a workforce outcome is so essential."

Current state law prohibits community college baccalaureate degrees from competing with degree programs offered at the University of California or Cal State schools. However, advocates would like to see exceptions made for fields facing a big labor shortage,

like nursing or teaching. *Support for this reporting was provided by Lumina Foundation.*

C A announces more health plan subsidies as 2024 rates rise

New health care subsidies for low-income families are expected to soften the impact of rising premiums.

On Tuesday CoveredCA announced premiums will go up by an average of 9.6 percent in 2024. However,

state and federal assistance will counteract the increase for most of the 1.6 million people enrolled in plans from the state marketplace.

Jessica Altman, executive director of CoveredCA, said a new state cost-sharing program is targeted to people who make about \$34,000 a year for a single person and \$70,000 for a family of four.

"We will be completely eliminating deductibles for 650,000 enrollees, and some of those people will also see lower cost of generic drugs, of seeing your primary care doctor," Altman outlined. "That will have a real impact."

People who are currently enrolled will be notified of premium changes and whether a different plan might help them qualify for more assistance. The higher rates this year are blamed on inflation, a labor shortage, an increase in health care usage after the pandemic, plus the rising cost of care and of prescription drugs.

Altman noted it pays to shop around on the marketplace at CoveredCA.com.

"Comparing plans can

really result in significant savings for consumers willing to consider making a switch," Altman advised. "All enrollees should at least consider seeing what's out there, and if there's a better option for them and their family."

The open enrollment period for people to enroll in a new plan for 2024 runs from Nov. 1 to the end of January.

CALIFORNIA from page 5

'How comfortable do you feel going back to the clinic and sharing it with your doctor? If I see hesitation, then we need to discuss it."

Low pay for doulas

Although institutional standards of care for doulas may position them away from what Choma deems "fight-or-flight thinking," enrollment in Medi-Cal may not help this.

For one, coverage would lower doula pay. Governor Newsom's 2021-2022 budget originally set reimbursement to \$450 per birth; practically minimum wage, given the extensive prenatal support involved.

Even the \$1,154 per birth set by the 2022-2023 budget is lower than the market rate for doula work in most regions of California, which can run between \$1,500 and \$3,500 (and as much as \$5,000 for very experienced doulas). The highest rate statewide is \$1,500, currently provided through Medicaid in Oregon and Rhode Island.

Accordingly, participation in the program is low. In Los Angeles County, which is roughly three times larger than any other in California by population (currently about 10 million), 10 doulas had enrolled out of a total 25 applications as of April 2023.

Patient centered trust

Lower pay, said Choma, not only limits doula services but the relationship of trust which these services build: "The heart of doula work is prenatal. The message is that birth does not begin with the experience of delivery, but with physical, mental, and emotional preparation for it. Medical providers want this too, but the health sys-

COLUMNA de la página 6

nuestra civilización está saturada de propaganda sin parar.

Es por eso que Internet está siendo cada vez más censurado y manipulado. Por eso Julian Assange está en prisión.

Solo podemos comenzar a luchar contra esto desde nuestras propias posiciones. Ninguno de nosotros individualmente tiene el poder de rasgar el velo del secreto del imperio, pero cada uno de nosotros individualmente tiene la capacidad de denunciar sus mentiras donde se pueden ver y ayudar a despertar a la gente al hecho de que estamos siendo engañados y manipulados.

Cada par de párpados que ayudas a abrir es un par de ojos más que miran a tu alrededor y ayudan a obtener una imagen precisa de lo que está pasando, y un par de ojos más que ayudan a abrir los ojos de los demás. Una vez que tengamos suficientes ojos abiertos, tendremos el potencial para un curso de acción real.

El trabajo de Caitlin Johnstone está completamente respaldado por los lectores, así que si disfrutaste de este artículo, considera compartirlo, seguirlo en Facebook, Twitter, Soundcloud, YouTube o poner algo de dinero en su tarro de propinas en Ko-fi, Patreon o PayPal.

<https://youtu.be/90OIGGpfHD0>

See EDITORIAL page 7

see daily but are not allowed by the owners of the media to cover or investigate these child abuses. Hollywood and Disney refused to promote it.

"Our future is the children. Now, the first step to eradicate this crime is to become aware. Go see *Sounds of Freedom*," added actor Mel Gibson in a video message posted on the Instagram account of Eduardo Verástegui, the actor who stars in the film.

In 2013, Tim Ballard and several former government agents left their jobs to found Operation Underground Railroad (OUR), an organization that works around the world and in conjunction with law enforcement to rescue children from slavery and exploitation.

fore 39 weeks would reduce caesarean rates to 19 percent from 22 percent, but wouldn't reduce baby deaths or complications.

"Based on this, providers started inducing mothers early, despite the risks involved," Choma explained. "But what's the goal, to reduce caesareans to zero or to reduce maternal and baby deaths and interventions in general?"

"Doulas reduce cesarean rates too" — anywhere from 28 percent to 56 percent, research shows — "but the relationship we have with our clients lets us see holistically how we get there. If Medi-Cal is involved, it must support this relationship," she concluded.

CALIFORNIA de la página 6**trada en el paciente**

Los salarios más bajos, dijo Choma, no solo limitan los servicios de las doulas, sino también la relación de confianza que estos servicios construyen: "El corazón del trabajo de las doulas es prenatal. El mensaje es que el nacimiento no comienza con la experiencia del parto, sino con la preparación física, mental y emocional para ello. Los proveedores médicos también quieren esto, pero el sistema de salud a menudo es miope al conectar los puntos".

Como ejemplo, cita el ensayo ARRIVE, un estudio de 2018 publicado en el New England Journal of Medicine que concluyó que inducir el parto de forma electiva (es decir, sin motivo médico)

antes de las 39 semanas reduciría las tasas de cesárea del 22 por ciento al 19 por ciento, pero no reducir las muertes o complicaciones de los bebés.

"En base a esto, los proveedores comenzaron a inducir a las madres de manera temprana, a pesar de los riesgos involucrados", explicó Choma. "Pero, ¿cuál es el objetivo, reducir las cesáreas a cero o reducir las muertes maternas e infantiles y las intervenciones en general?".

"Las doulas también reducen las tasas de cesáreas", entre un 28 por ciento y un 56 por ciento, según muestra la investigación, "pero la relación que tenemos con nuestros clientes nos permite ver de manera integral cómo llegamos allí. Si Medi-Cal está involucrado, debe apoyar esta relación", concluyó.

médica después de la pandemia, además del aumento del costo de la atención y de los medicamentos recetados.

Altman señaló que vale la pena darse una vuelta por el mercado en CoveredCA.com.

"Comparar planes realmente puede resultar en ahorros significativos para los consumidores que están dispuestos a considerar hacer un cambio", aconsejó Altman. "Todos los inscritos deberían al menos considerar ver qué hay disponible y si hay una mejor opción para ellos y su familia".

El período de inscripción abierta para que las personas se inscriban en un nuevo plan para 2024 se extiende desde el 1 de noviembre hasta finales de enero.



CLASIFICADOS/ CLASSIFIED

(415) 648-3711

2601 Mission St., Suite 105, San Francisco, California 94110
email: Lreportero@aol.com web: www.elreporteroSF.com

PUBLIC NOTICES

FICTITIOUS BUSINESS NAMES

- LEGAL NOTICES -

NOTICIA PUBLICA
PUBLIC NOTICE

NOTICIA PUBLICA
PUBLIC NOTICE

**Request for Qualifications/Proposals**

The Peralta Community College District (PCCD) is seeking proposals from qualified firms to provide Infrastructure Program Management Services, District-Wide.

(RFQ\P No. 23-24/01). Proposals are to be delivered to the Purchasing Department, 501 5th Avenue, Oakland, CA 94606 electronically (via Vendor Registry), until 4:00 P.M. on August 9, 2023.

The project involves Infrastructure Program Management Services, District-Wide. A Mandatory Pre-proposal meeting will be held on July 31, 2023 at 11:00A.M in Conference Room One at the District Department of General Services, 333 East 8th Street, Oakland, CA 94606.

Copies of the pre-proposal documents may be obtained by clicking on the following link: <https://vrapp.vendorregistry.com/Bids/View/BidsList?BuyerId=4d041f6c-7568-4c8a-8878-c82684292a3c> or, by contacting the Peralta Community College District, Purchasing Department, 501 5th Avenue, Oakland, California, 94606, Phone (510) 466-7225, Office Hours: 8:30 a.m. to 4:30 p.m.

Governing Codes: GC 53068
EC 81641

El Reportero

REQUEST FOR PROPOSALS FOR CONSTRUCTION MANAGEMENT SERVICES FOR YERBA BUENA ISLAND IMPROVEMENT PROJECTS (RFP 23/24-01)

Notice is hereby given that the San Francisco County Transportation Authority is requesting proposals from qualified respondents to provide construction management services for the Yerba Buena Island Hillcrest Road Improvement, Torpedo Building Preservation, and Pier E2 Phase 2 Project. The full RFP is posted on the Transportation Authority's website, www.sfcta.org/contracting. Proposals are due to the Transportation Authority electronically to info@sfcta.org by August 21, 2023, 2:00 p.m.

-- El Reportero

REQUEST FOR PROPOSALS FOR CONSTRUCTION MANAGEMENT SERVICES FOR YERBA BUENA ISLAND IMPROVEMENT PROJECTS (RFP 23/24-01)

Notice is hereby given that the San Francisco County Transportation Authority is requesting proposals from qualified respondents to provide construction management services for the Yerba Buena Island Hillcrest Road Improvement, Torpedo Building Preservation, and Pier E2 Phase 2 Project. The full RFP is posted on the Transportation Authority's website, www.sfcta.org/contracting. Proposals are due to the Transportation Authority electronically to info@sfcta.org by August 21, 2023, 2:00 p.m.

-- El Reportero

REQUEST FOR PROPOSALS FOR CONSTRUCTION MANAGEMENT SERVICES FOR YERBA BUENA ISLAND IMPROVEMENT PROJECTS (RFP 23/24-01)

Notice is hereby given that the San Francisco County Transportation Authority is requesting proposals from qualified respondents to provide construction management services for the Yerba Buena Island Hillcrest Road Improvement, Torpedo Building Preservation, and Pier E2 Phase 2 Project. The full RFP is posted on the Transportation Authority's website, www.sfcta.org/contracting. Proposals are due to the Transportation Authority electronically to info@sfcta.org by August 21, 2023, 2:00 p.m.

-- El Reportero

REQUEST FOR PROPOSALS FOR CONSTRUCTION MANAGEMENT SERVICES FOR YERBA BUENA ISLAND IMPROVEMENT PROJECTS (RFP 23/24-01)

Notice is hereby given that the San Francisco County Transportation Authority is requesting proposals from qualified respondents to provide construction management services for the Yerba Buena Island Hillcrest Road Improvement, Torpedo Building Preservation, and Pier E2 Phase 2 Project. The full RFP is posted on the Transportation Authority's website, www.sfcta.org/contracting. Proposals are due to the Transportation Authority electronically to info@sfcta.org by August 21, 2023, 2:00 p.m.

-- El Reportero

Advertise with El Reportero



Jonathan Morales

Preguntas y respuestas con Jonathan Morales, jefe de banca comunitaria en California, Chase

Patrocinado por JPMorgan Chase & Co.

Si se ha encontrado endeudado con su tarjeta de crédito, no está solo. Según TransUnion, el estadounidense promedio tiene una deuda de tarjeta de crédito de \$5,474, y la cantidad de personas endeudadas sigue aumentando. Jonathan Morales, Jefe de Banca Comunitaria en California para Chase, analiza la importancia de la gestión de la deuda, incluidos los pasos clave a seguir y cómo deshacerse de cualquier estrés de la deuda.

1) ¿Por qué es tan importante administrar la deuda?

Sin duda, endeudarse es estresante; puede sentirse como si estuviera cargando con un peso. Si está lidiando con su propia carga financiera o la de un ser querido, la deuda a largo plazo puede distraerlo de su vida cotidiana normal. Encontrar una forma de abordar su deuda puede ser difícil, pero es importante

Hagamos un plan: Administración de las deudas

administrarla porque podría caer en más deudas u otras situaciones complicadas si no se aborda a tiempo.

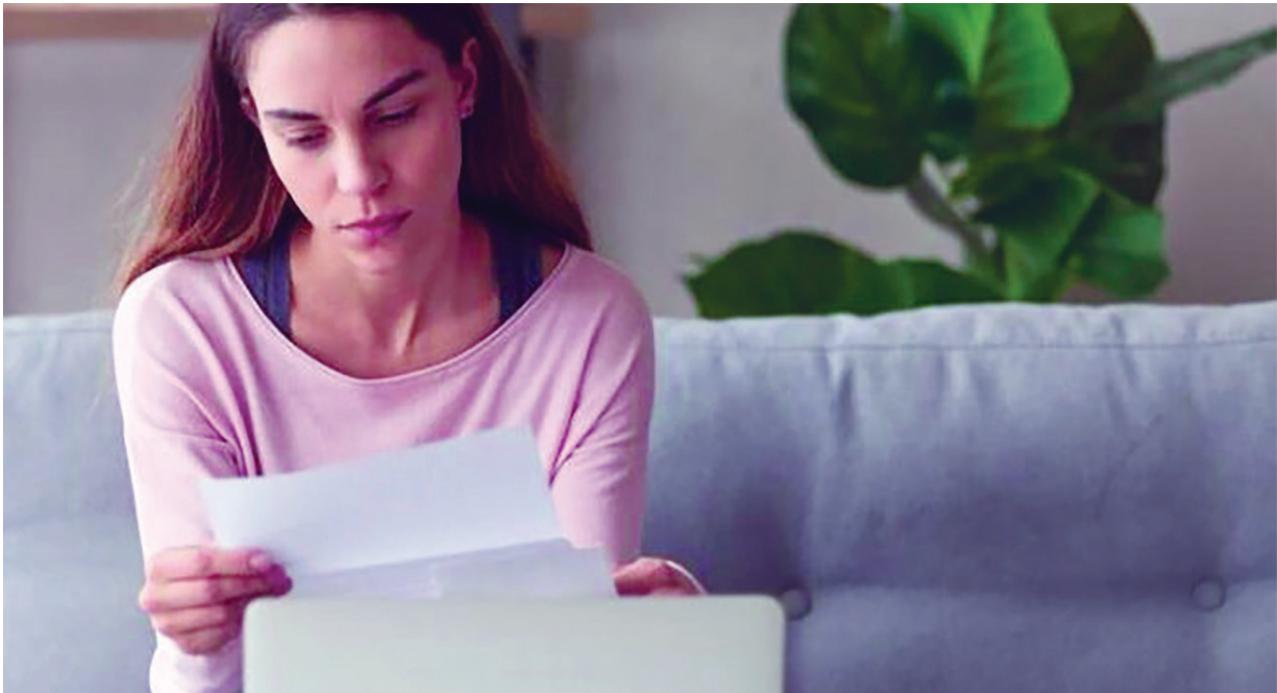
2) ¿Cuáles son algunos pasos a seguir para administrar la deuda y ayudar a deshacerse de ese estrés?

Una forma de impulsar su gestión de la deuda es establecer un plan de gestión de la deuda, que es una hoja de ruta sobre cómo planea pagar sus deudas. Los planes de manejo de deudas se pueden hacer por su cuenta o a través de un asesor de crédito o un programa de alivio de deudas:

- Gestión de la deuda de bricolaje: si bien puede ser una tarea importante, la gestión de la deuda por su cuenta no es imposible. Si está buscando formas de manejar su situación financiera por su cuenta (y tal vez establecer mejores hábitos en el futuro), existen recursos que puede utilizar para crear su propio plan.

- Asesor de crédito o empresa de gestión de deudas: si desea el apoyo de un profesional, un asesor de crédito es un profesional que tiene experiencia en la comprensión de las finanzas y la elaboración de presupuestos. Como expertos en crédito, pueden ayudarlo a determinar su situación financiera, brindarle consejos de presupuesto y personalizar un plan para usted.

3) ¿Puede guiarnos a



través de los pasos para construir un plan de gestión de deuda desde cero?

Lo primero que debe hacer es tener una comprensión profunda de su panorama financiero actual. Comience enumerando sus saldos pendientes y dele una mirada detallada a su presupuesto. Consulte con su banco para obtener herramientas gratuitas en línea que pueden ayudar a desglosar algunos de estos números. Por ejemplo, la herramienta Chase Credit Journey lo ayuda a comprender su puntaje crediticio actual y cómo liquidar deudas puede

ayudar a mejorarlo. Es posible que desee hacerse las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de deuda tiene?
- ¿Qué deuda sería rentable y útil pagar primero?
- ¿Cuánto dinero estás gastando en artículos no esenciales?

4) Si queremos ir por la ruta profesional, ¿hay algo que debemos tener en cuenta?

Un asesor de crédito o una compañía de gestión de deudas sin fines de lucro puede sentarse con usted y ayudarlo a aprender cómo funcionan sus finanzas, qué medidas tomar y otros consejos útiles. Trabajar con un profesional puede implicar negociaciones sobre pagos mensuales, exención de tarifas y obtener una tasa de interés más baja. Cuando busque asistencia profesional, asegúrese de considerar lo siguiente:

- ¿Está trabajando con una empresa que tiene una larga historia con una buena reputación?
- ¿Los costos/honorarios son razonables para los servicios que ofrecen?

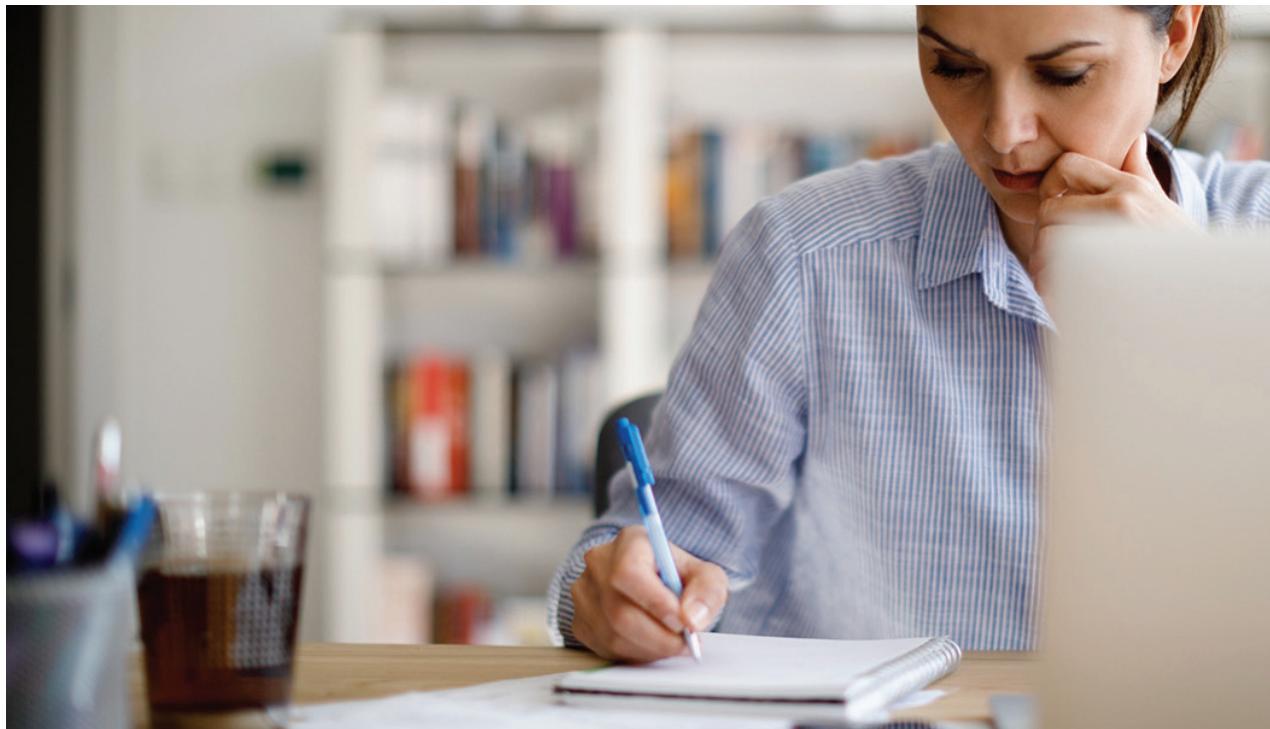
5) ¿Algún pensamiento final que quieras agregar?

Recuerde que no im-

porta cuánta deuda tenga o cuál sea su situación financiera, administrar el dinero puede ser estresante. Tomar medidas proactivas, ya sea creando un plan de manejo de deudas con un asesor de crédito o desarrollando uno usted mismo, puede ayudarlo a comenzar a tomar decisiones financieras más saludables y prepararse para un mejor futuro financiero.

Para obtener más información, herramientas y recursos que lo ayuden a respaldar su salud financiera en cualquier momento, visite chase.com/financialgoals.

Let's make a plan: Debt management



Q&A with Jonathan Morales, Head of Community Banking in California, Chase

Sponsored by JPMorgan Chase & Co.

If you've found yourself in credit card debt, you're not alone. According to TransUnion, the average American has \$5,474 in credit card debt—and the number of people in debt continues to climb. Jonathan Morales, Head of Community Banking in California for Chase, discusses the importance of debt management, including key steps to take and how to rid yourself of any debt stress.

1) Why is managing debt so important?

Falling into debt is undoubtedly stressful—it can feel like you're carrying around a weight. If you're dealing with your own financial burden or a loved one's, long-term debt can distract you from living your regular day-to-day life. Finding a way to address your debt can be difficult, but it's important to manage it because you could spiral into further debt or other complicated situations if it's not addressed early.

2) What are some steps to take to manage debt and help get rid of that stress?

One way to jumpstart your debt management is by setting up a debt management plan, which is a roadmap for how you plan to repay your debts. Debt

management plans can be made either on your own or through a credit counselor or debt relief program:

- **DIY Debt Management** – While it may be a major undertaking, managing debt on your own is not impossible. If you're looking to find ways to navigate your financial situation on your own (and perhaps set yourself up for better habits in the future), there are resources you can use to build your own plan.

- **Credit Counselor or Debt Management Company** – If you want support from a professional, a credit counselor is a professional who has experience in understanding finances and budgeting. As experts in credit,

they can help you figure out your financial situation, provide budgeting tips and personalize a plan for you.

3) Can you walk us through the steps for building a debt management plan from scratch?

The first thing you need to do is have a thorough understanding of your current financial landscape. Start by listing out your outstanding balances and give your budget a detailed look. Check with your bank for free online tools that can help break down some of these numbers. For instance, the Chase Credit Journey tool helps you understand your current credit score and how settling debts can help to improve it. You

may want to ask yourself the following questions:

- What type of debt do you owe?
- Which debt would be cost-effective and helpful to pay off first?
- How much money are you spending on non-essential items?

4) If we want to go the professional route, is there anything we should keep in mind?

A credit counselor or a nonprofit debt management company can sit down with you and help you learn how your finances work, what actions to take and, other helpful advice. Working with a professional may come with negotiations about monthly payments, waiving fees and getting you a lower interest rate. When looking for profes-

sional assistance, make sure you consider the following:

- Are you working with a company that has a long history with a good reputation?
- Are the costs/fees reasonable for the services they offer?

5) Any final thoughts you want to add?

Remember that no matter how much debt you are in or what your financial situation is, managing money can be stressful. Taking proactive steps—whether that's creating a debt management plan with a credit counselor or developing one yourself—can help empower you to start making financially healthier decisions and set yourself up for a better financial future.

For more information, tools and resources to help support your financial health anytime, visit chase.com/financialgoals.

